F20

OWNER'S MANUAL	P. 2-8
BETRIEBSANLEITUNG	S. 9-16
MODE D'EMPLOI	P. 17-23
HANDLEIDING	P. 24-30
MANUALE D'USO	P. 31-37
MANUAL DEL USUARIO	P. 38-44
BRUKSANVISNING	S. 45-51
KÄYTTÖOHJE	S. 52-58

- SERIAL NUMBER
- SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE
- SERIENUMMER
- NUMERO DI SERIE
- NÚMERO DE SERIE
- SERIENNUMMER
- SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

CONTENTS

ASSEMBLY 3
USE 5
EXERCISING 5
CONSOLE 6
MANUAL EXERCISE 7
MAINTENANCE 7
MALFUNCTIONS 7
TRANSPORT AND STORAGE 8
TECHNICAL SPECIFICATIONS 8

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

YOUR HEALTH

• Before you start any training, consult a physician to check your state of health.

• If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

• To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

THE EXERCISING ENVIRONMENT

• The equipment is not to be used outdoors.

• Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

• Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

• In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

THE EQUIPMENT

• If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

• Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.

• Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.

• Never lean on the console.

• Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.

• Only one person may use the equipment at a time.

• Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.

• Wear appropriate clothing and shoes when exercising.

• Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

• The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

• The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.

• Do not attempt any servicing or

adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI

EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

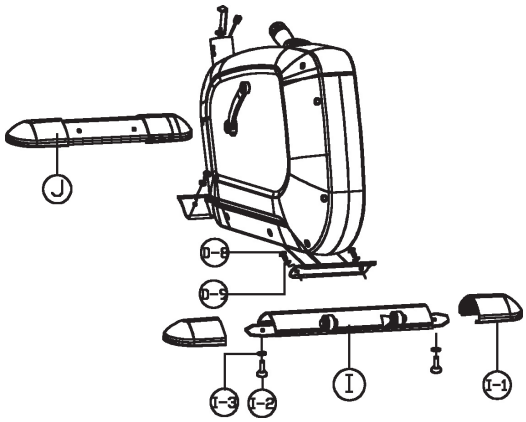
ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear support
3. Plastic covers for front support (2 pcs)
4. Front support
5. Pedals (2 pcs)
6. Seat support
7. Seat
8. Handlebar support
9. Handlebar
10. Console
11. Console back cover
12. Assembly kit (contents marked with in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

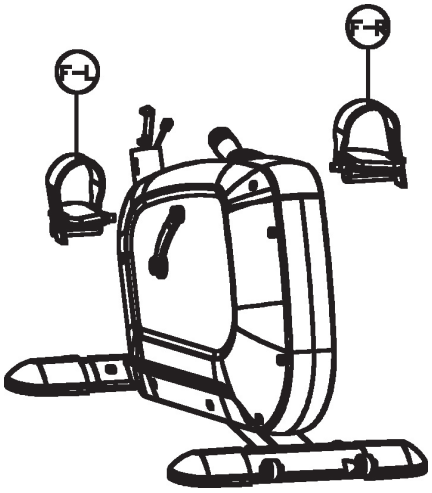
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

SUPPORT FEET



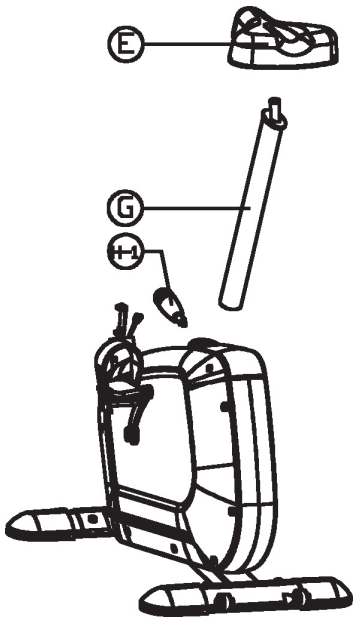
1. Push the grey plastic covers in place at both ends of the rear support so that the support retainers are aligned with the oval holes of the covers. Fasten under the support with adjustment screws.
2. Place the rear support underneath the rear part of the frame.
3. Fasten the rear support with hex screws and washers.
4. Place front support underneath the front part of the frame and fasten with hex screws and washers.

PEDALS



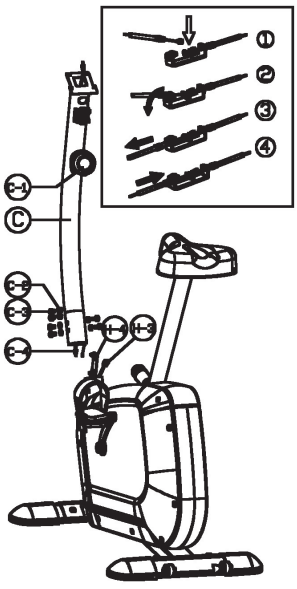
1. The pedals are distinguished by the markings R (= right) and L (= left) on their shafts. Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning counterclockwise.
2. Fasten the pedal bands first into the retainer at the device. Thread the band through the pedal loop and push the band opening into the projection in the pedal.
3. Fasten the pedal bands to the pedal outside. Push the band through the locking buckle and the band locks automatically.
4. The length of the band can be adjusted with the locking buckle.

SEAT



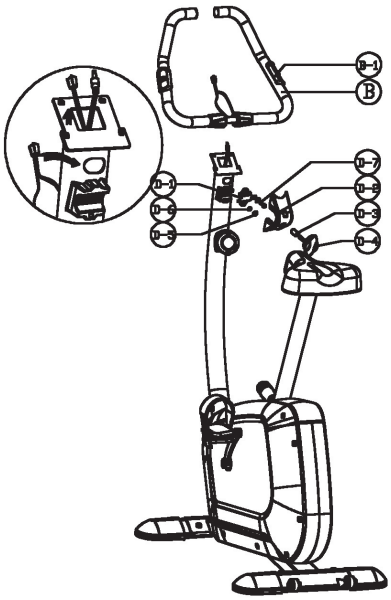
1. Unscrew the seat support's locking knob counterclockwise and pull the knob out.
2. Push the seat support in place and tighten with the locking knob clockwise.
3. Attach the seat to the seat support: tighten the locking nuts in opposite directions. Please note that you can adjust both seat inclination and the distance of the seat from the handlebar. Once the distance and inclination are set how you want, tighten the locking nuts carefully.

HANDLEBAR SUPPORT TUBE



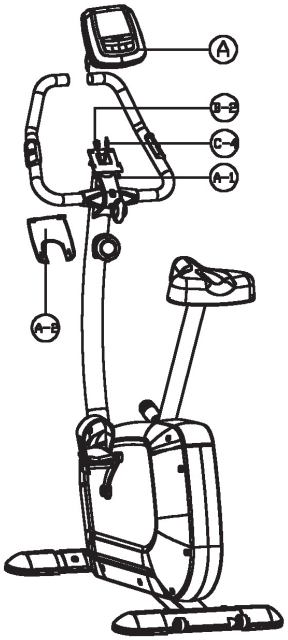
1. Remove the 6 washers and screws from the frame tube.
2. Adjust the resistance knob to position 1. Attach the break wire from the handlebar support tube to the break wire connector in the frame tube.
3. Attach the wires from the frame tube and the handlebar support tube. Push the handlebar support tube into place inside the frame tube.
4. Secure the handlebar support tube with 6 washers and screws.

HANDLEBAR



1. Thread the wire from the handlebar through the hole in the handlebar tube and out through the top of the tube.
2. Install the handlebar. **IMPORTANT!** The handlebar pin must be aligned with the groove in the socket!
3. Place the socket's mating piece over the handlebar attachment point and tighten with a fastening screw and two washers through the upper screw hole. **IMPORTANT!** Do not overtighten the fastening screw: you should be able to adjust the position of the handlebar.
4. Place the plastic cover over the handlebar attachment point.
5. Place two washers and a bushing over the handlebar fastening screw and tighten fastening screw through the lower hole in the plastic cover. Be careful not to damage the wire!

CONSOLE



1. Attach the wires from the handlebar and handlebar support tube to the corresponding console outlets. Thread the wires into the handlebar. Be careful not to damage the wires when attaching the console.
2. Slide the meter on the top of the handlebar support tube and attach it with 4 locking screws.
3. Place batteries (2 x 1.5 V AA) in the retainer.
IMPORTANT! Note the + and - signs!
4. Press the meter's back cover in place.

USE

CORRECT EXERCISING POSITION

The seat height should be set so that the middle part of the foot reaches the pedal with the leg almost straight and the pedal at its lowest point. To raise or lower the seat, turn the locking knob one counterclockwise. Pull the locking knob out so that the seat tube can be moved freely up and down.

When the height is right, let go of the knob. The seat locks into place. Tighten the locking knob clockwise. The scale on the seat tube helps you to find the seat height you have found suits you best.
NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise.

To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screws under the seat. You can also adjust inclination from here. Always make sure that the locking screws under the seat are properly fastened before starting to exercise. You can change the seat for another by unscrewing the locking screw.

If the device is not stable, adjust the adjusting screws under rear support accordingly.

ADJUSTING PEDALLING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counterclockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-10) helps you find and reset a suitable resistance.

Exercise intensity can be increased or decreased with arrow keys: arrow upwards increases the resistance and arrow down decreases the resistance.

The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

EXERCISING

Working out using an exercise cycle is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be uitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygenuptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedalling. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions.

Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedalling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

PULSE MEASUREMENT WITH HAND GRIP

PULSE

Pulse measurement is based on the monitoring of peripheral circulation. The handgrip sensors in the handlebars take a pulse measurement when the user is touching both sensors simultaneously. Pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE

The console is activated by pressing any of the console keys. If the console is on but the device is not in use, symbol P (Pause) will appear in the top left hand corner of the console. During that time,exercise can be continued after an interruption without losing accumulated data. If the console is not used for 5 minutes, it switches automatically to the energy saving mode and resets the accumulated values.

KEYS

1. RESET.
Zeroing the exercising values, ending the exercise and return into main display
2. SET
Selection of target values
3. RECOVERY
Measuring the recovery heart rate
4. MODE
Setting of target values

DISPLAY

1. RPM / SPEED (Performance speed)
Pedalling speed (RPM) or travelling speed (km/h), 00.0-99.99km/h. RPM and km/h values alternate automatically at 6 second intervals.
2. TIME (Exercise duration)
00:00-99:59; measuring at 1 second intervals, h1:40-h9:59 measuring at 1 minute intervals.
3. DISTANCE (Exercise trip length, km / mile)
00.0 – 99.99 km / miles
4. CALORIES (Energy consumption)
Estimated total energy consumption during the exercise, 0 –9999 kcal
5. PULSE (Heart rate during exercise)
The measured heart rate value
6. Display of main values
The chosen exercise value is shown in large numbers in the middle of the console screen; other

exercise values are displayed in the bottom row of the numeric display.
7. Thermometer (°C)
Room temperature display in Celsius degrees. This screen will display when the meter switches to the energy saving mode.

MANUAL EXERCISE

QUICK START

You can start to exercise without selecting settings. The console activates automatically when you start to pedal. You can adjust the resistance during exercise from the adjustment knob. The console tracks your performance continuously.

PRACTISING WITH TARGET VALUES

You can set target values for your exercise. Press the MODE key to get to target value settings.

TM = setting the desired time for exercise

DST = setting the desired distance for exercise

CAL = setting the desired energy consumption for exercise

PLS = setting the desired target pulse rate for exercise.

Pressing the SET key selects the target value for the exercise.

Pressing the MODE key accepts the value and moves to the next setting.

Pressing the RESET key resets the setting.

When you have set the desired target/targets, start your exercise by pedalling. Target value starts counting down to zero. The console beeps when the target value has been met. If you continue to exercise, the exercise value starts to show accumulative value. The console also indicates when you exceed the target pulse rate. The main screen values alternate every 6 seconds. If necessary the resistance can be adjusted from the adjustment knob.

You can interrupt your exercise for 5 minutes and the performance information will stay in the console's memory. After this the console will switch to energy saving mode and the console's memory will be erased. You can stop exercising and reset the screen with the RESET key.

RECOVERY – MEASURING THE RECOVERY

PULSE

Measure your recovery pulse rate at the end of the workout.

1. To start the measuring of the recovery pulse rate, press RECOVERY.
2. The measuring takes one minute.
3. Upon completion of the measurement, the display shows the recovery rate as a percentage. At the end of the measuring cycle, result F1-F6 (F1 = best result) appears on the screen. Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results. In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.
4. To switch back to the main display, press RECOVERY.

MAINTENANCE

The F20 requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight. Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.

Never remove the protective covers.

The brake forms a magnetic field, which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnet fork of the magnetic brake.

If the cycle is not used for a period of time the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a slightly uneven pedalling sensation when used. However, after a few minutes of use the effect will disappear as the belt returns to its original form.

CHANGING BATTERIES

If the meter display becomes very weak or there is no display at all, change the batteries. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components

may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Move the cycle according to the following instruction, because lifting the cycle incorrectly may strain your back or cause other risk of accidents:

1. Stand behind the cycle.
2. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other and set your foot on the rear support.
3. Tilt the cycle so that it rests on the transportation wheels and the cycle by wheeling it.
4. Lower the cycle while holding on to the handlebar and remaining all the time behind the cycle.

NOTE! Please protect the floor when moving the device.

To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	110 cm
Width	60 cm
Height	138 cm
Weight	32 kg

The Tunturi model F20 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi model F20 meets EN precision and safety standards (Class HB, EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

INHALT

MONTAGE....10
BETRIEB....12
TRAINIEREN....12
COCKPIT....13
MANUAL-TRAINING....14
WARTUNG....15
BETRIEBSSTÖRUNGEN....15
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG....15
TECHNISCHE DATEN....15

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.

• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

• Dieses Gerät hat ein geschwindigk eitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.

• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.

• Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.

• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.

• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.

• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!

• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.

• Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.

• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.

• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.

• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.

• Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.

• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.

• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.

• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.

• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.

• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

• Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

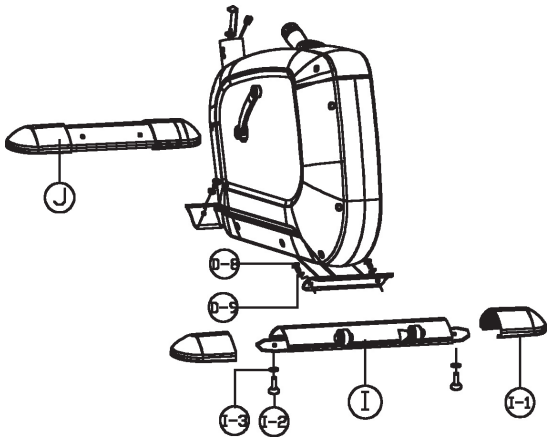
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

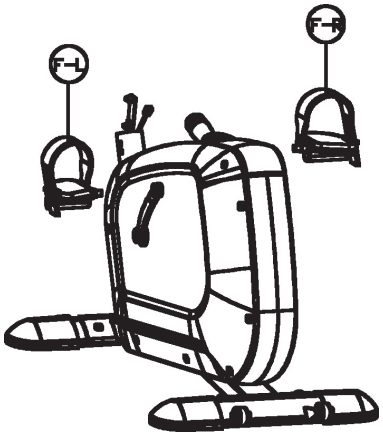
1. Rahmen
2. Hinteres Fussrohr
3. Kunststoffabdeckungen (2 Stücke)
4. Vorderes Fussrohr
5. Pedale (2 Stücke)
6. Sattelhalterung
7. Sattel
8. Lenkerrohr
9. Lenker
10. Cockpit
11. Rückwärtige Abdeckung des Cockpits
12. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.
Die Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben.
Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet.

HINTERES UND VORDERES FUSSROHR



1. Die grauen Kunststoffabdeckungen so an den Enden des hinteren Fussrohrs anbringen, dass die Halter des Fussrohrs mit den ovalen Bohrungen der Abdeckungen ausgerichtet sind. Unter dem Fussrohr mit Einstellschrauben befestigen.
2. Hinteres Fussrohr unter dem hinteren Teil des Rahmens platzieren.
3. Hinteres Fussrohr mit Sechskantschrauben und Unterlegscheiben befestigen.
4. Vorderes Fussrohr unter dem vorderen Teil des Rahmens platzieren und mit Sechskantschrauben und Unterlegscheiben befestigen.

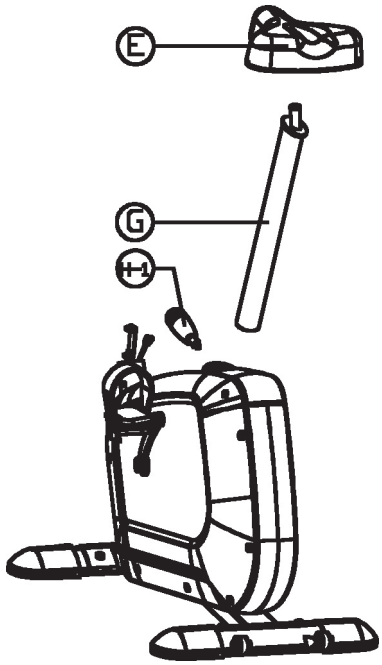
PEDALE



1. Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den

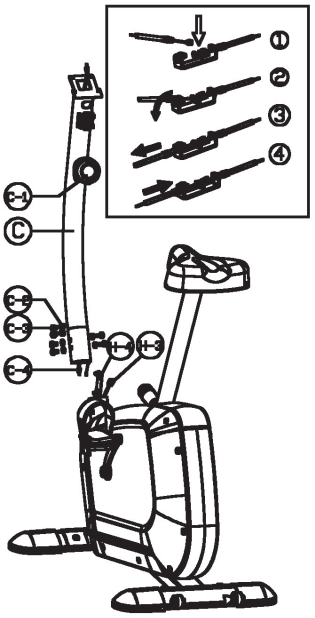
Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen.
2. Pedalbänder, erstens an den Halter am Gerät befestigen. Das Band in die Schake an dem Pedal schieben und die Bandöffnung in den Vorsrpung an dem Pedal drücken.
3. Bänder an die Aussenseite des Pedals befestigen. Das Band durch die Arretierschnalle schieben, dabei das Band automatisch sich schliesst.
4. Die Bandlänge kann mit Hilfe der Arretierschnalle justiert werden.

SATTEL



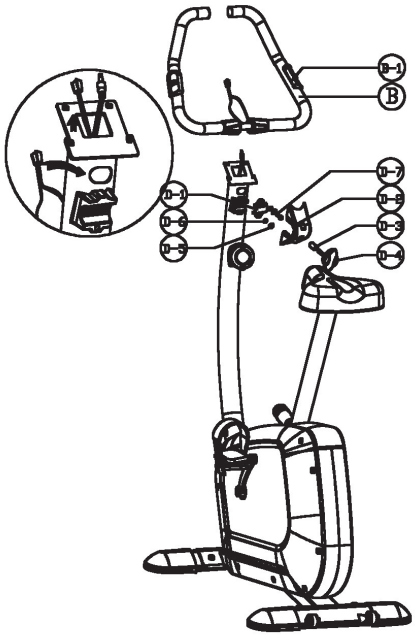
1. Feststellknopf der Sattelhalterung gegen den Uhrzeigersinn lösen und den Knopf herausziehen.
2. Sattelhalterung in Position drücken und mit Feststellknopf feststellen.
3. Befestigen Sie den Sattel auf dem Sattelrohr. Ziehen Sie die Befestigungsmuttern fest in entgegengesetzter Richtung an. Beachten Sie, dass die Sattelbefestigung die Einstellung der Neigung des Sattels sowie die Einstellung der Entfernung des Sattels vom Lenker gestattet. Ziehen Sie die Befestigungsmuttern fest an, wenn Entfernung und Neigung die gewünschte Einstellung haben.

LENKERROHR



1. Die 6 Befestigungsschrauben und Unterlegscheiben vom Rahmenrohr abnehmen.
2. Widerstandseinstellrad bis 1 drehen. Bremskabel vom Lenkerrohr an den Bremskabelanschluss im Rahmenrohr anschliessen.
3. Die Kabel aus dem Rahmenrohr und Lenkerrohr miteinander verbinden. Schieben Sie das Lenkerrohr in den Rahmen.
4. Das Lenkerrohr mit 6 Befestigungsschrauben und Unterlegscheiben am Rahmen befestigen.

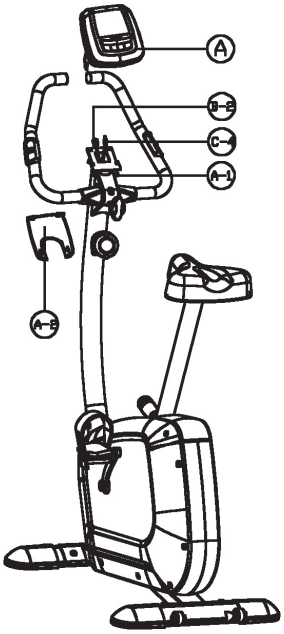
LENKER



1. Das Kabel vom Lenker durch das Loch im Lenkerrohr und nach oben durch das Rohr ziehen.

2. Lenker installieren. **BITTE BEACHTEN:** Der Lenkerstift muss mit der Kerbe im Sockel ausgerichtet sein.
3. Sockel passgenau auf den Befestigungspunkt des Lenkers platzieren und mit einer Feststellschraube und zwei Unterlegscheiben durch das obere Schraubenloch befestigen. **BITTE BEACHTEN:** Die Feststellschraube nicht zu fest anziehen. Sie sollten noch in der Lage sein, die Position des Lenkers einzustellen.
4. Kunststoffabdeckung über dem Befestigungspunkt des Lenkers platzieren.
5. Zwei Unterlegscheiben und eine Klemme über der Feststellschraube des Lenkers platzieren und Feststellschraube durch das untere Loch in der Kunststoffabdeckung festziehen. Achten Sie darauf, das Kabel nicht zu beschädigen!

COCKPIT



1. Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr kommenden Leitungen mit den entsprechenden Anschlüssen des Cockpits. Schieben Sie die verbundenen Leitungen so in das Lenkerrohr, dass die Befestigungen des Cockpits nicht beschädigt werden. Achten Sie darauf, dass die Kabelleitungen nicht beschädigt werden!
2. Führen Sie das Cockpit auf das Lenkerrohr und befestigen Sie es mit vier Schrauben.
3. Batterien (2 x 1.5 V AA) einlegen. **BITTE BEACHTEN:** Auf die Polarisierung (+ und -) achten.
4. Rückwärtige Abdeckung des Messgeräts wieder aufsetzen.

BETRIEB

RICHTIGE TRAININGSHALTUNG

Die Sattelhöhe so einstellen, dass die Mitte der Fusssohle bei fast gestrecktem Bein das Pedal in unterster Position erreicht. Zum Einstellen der Sattelhöhe, zuerst das Handrad eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. Das Handrad so nach aussen ziehen, dass sich das Sattelrohr frei auf und ab bewegen kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen. Wenn nötig, kann die richtige Sattelhöhe leicht mit Hilfe der Messskala am Sattelrohr neu eingestellt werden. **BITTE BEACHTEN:** vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten lösen Sie die Befestigungsschrauben unter dem Sattel. Dabei können Sie auch die Neigung des Sattels einstellen. Durch Probieren finden Sie die geeignete Trainingsposition. Ziehen Sie dann die Schrauben fest.

Zum Austauschen des Sattels lösen Sie die Feststellschraube unter dem Sattel.

Sollte das Gerät nicht stabil sein, die Einstellschrauben unter dem hinteren Fussrohr entsprechend einstellen.

EINSTELLUNG DES TRETWIDERSTANDES

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung “+”, zum Reduzieren in Richtung “-” drehen. Mit der Skala des Einstellrades (1-10) kann der richtige Widerstand leicht gefunden bzw. neu eingestellt werden. Die Trainingintensität kann durch Drücken der Pfeiltasten erhöht oder verringert werden. Intensität durch Drücken der “Pfeil oben” –Taste erhöhen oder sie durch Drücken der “Pfeil unten” –Taste verringern.

Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

TRAINIEREN

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt.

Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN

Die Pulsmessung beruht auf der Kontrolle Ihres Kreislaufs in den äusseren Blutgefässen. Hierzu werden die Sensoren in den Handstützen benutzt, die die Pulsschläge immer dann messen, wenn der Gerätebenutzer gleichzeitig die beiden in den Handstützen angebrachten Sensoren berührt. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfielt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT

Das Cockpit wird aktiviert durch Drücken einer beliebigen Cockpit-Taste. Wenn das Cockpit eingeschaltet, das Gerät aber nicht in Gebrauch ist, erscheint oben links im Cockpit das Symbol P (Pause). Während dieser Zeit kann eine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung fortgesetzt werden, ohne dabei die angesammelten Daten zu verlieren. Wird das Cockpit für mehr als 5 Minuten nicht benutzt, schaltet es automatisch in den Energiesparmodus um und setzt die angesammelten Werte zurück.

BEDIENUNGSTASTEN

1. RESET
Nullen der Trainingswerte, Enden des Trainings und Rückkehr zur Hauptanzeige.
2. SET
Wahl der Richtwerte
3. RECOVERY
Messung der Erholungsherzfrequenz
4. MODE
Einstellung der Richtwerte

ANZEIGEN

1. RPM / SPEED (Trainingsgeschwindigkeit, UPM / km/h)
Tretgeschwindigkeit (RPM) bzw. Fahrtgeschwindigkeit (km/h), 00,0-99,99km/h. Die RPM- und km/h-Werte wechseln sich automatisch im 6-Sekunden-Takt ab.
2. TIME (Trainingsdauer)
00:00 – 99:59, Messung nach jeder Sekunde, h1:40 – h9:59 Messung nach jeder Minute
3. DISTANCE (Trainingsstrecke, km / mile)
0.00-99.99 km / miles
4. CALORIES (Energieverbrauch, kcal)
Der berechnete Gesamtenergieverbrauch während des Trainings: 0-9999 kcal
5. PULSE (Herzfrequenz während des Trainings)
Herz-Symbol blinkt im Takt mit der gemessenen Herzfrequenz.
6. Hauptnummerdisplay
Der ausgewählte Wert wird in grossen Zahlen in der Mitte des Cockpit-Bildschirms angezeigt; andere Trainingswerte werden in der unteren Zeile der numerischen Anzeige wiedergegeben.
7. Thermometer (°C)
Die Raumtemperatur wird in Celsius (°C) angezeigt. Der Bildschirm zeigt an, wenn das Messgerät in den Energiesparmodus wechselt.

MANUAL-TRAINING

SCHNELLSTART

Sie können ohne eine Auswahl der Einstellungen mit dem Training beginnen. Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn Sie in die Pedalen treten. Sie können den Widerstand mit dem Einstellknopf während des Trainings einstellen. Das Cockpit zeichnet Ihre Leistung ununterbrochen auf.

TRAINIEREN MIT RICHTWERTEN

Sie können Richtwerte für Ihre Trainingseinheiten einstellen. Drücken Sie MODE-Taste, um die Richtwerteinstellung anzuzeigen.

TM = Einstellen der gewünschten Trainingszeit

DST = Einstellen der gewünschten Trainingsentfernung

CAL = Einstellen des gewünschten Energieverbrauchs für das Training

PLS = Einstellen der gewünschten Herzfrequenz (Puls) für das Training

Durch Drücken der SET-Taste können Sie die Richtwerte für Ihr Training auswählen.

Durch Drücken der MODE-Taste werden die Werte gespeichert und die nächste Einstellungsoption angezeigt.

Durch Drücken der RESET-Taste kann die Einstellung zurückgesetzt werden.

Wenn Sie den/die gewünschten Richtwert/e eingestellt haben, können Sie Ihr Training durch Betätigen der Pedalen beginnen. Der Richtwert beginnt mit der Rückwärtszählung zu Null. Das Cockpit piept, wenn der Richtwert erreicht wurde. Wenn Sie mit dem Training fortfahren, wird der Trainingswert als Sammelwert angezeigt. Das Cockpit zeigt ausserdem an, wenn Sie den Richtwert für die Herzfrequenz überschreiten. Die Werte des Hauptbildschirms werden abwechselnd im 6-Sekunden-Takt angezeigt. Der Widerstand kann gegebenenfalls mit dem Einstellknopf angepasst werden.

Sie können Ihr Training für 5 Minuten unterbrechen und die Leistungsinformationen bleiben im Speicher des Cockpits erhalten. Danach schaltet das Cockpit in den Energiesparmodus um und löscht den Speicher. Sie können das Training auch unterbrechen und den Bildschirm mithilfe der RESET-Taste zurücksetzen.

RECOVERY – MESSUNG DER ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die RECOVERY-Taste gestartet.
2. Die Messung dauert eine Minute.

3. Am Ende des Messzyklus wird das Ergebnis F1-F6 (F1 = bestes Ergebnis) auf dem Bildschirm angezeigt. Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.
4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RECOVERY-Taste.

WARTUNG

Der F20 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

Die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.

Der Bügel der Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z. B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, den Bügel der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.

Wenn das Gerät für einige Zeit nicht benutzt wird, kann sich in gewissen Fällen der Antriebsriemen leicht verformen. Dies kann kurzzeitig zu einem leicht ungleichmässigen Bewegungsablauf führen. Der Effekt verschwindet jeweils nach einigen Minuten wieder von selbst.

BATTERIEWECHSEL

Funktioniert die LCD-Anzeige nicht mehr ordnungsgemäss, sind die Batterien auszutauschen. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Gerät wie folgt transportieren. Diese Transportanweisung beachten: wird das Gerät falsch angehoben bzw. transportiert, kann dies den Rücken belasten oder zu Gefahrensituationen führen.

1. Mit der einen Hand am Sattel und mit der anderen am Lenker festhalten.
2. Das Gerät auf die Transportrollen am hinteren Ende anheben und das Gerät an den gewünschten Platz schieben.
3. Das Gerät am Lenker festhaltend und hinter dem Gerät stehend absetzen.

BITTE BEACHTEN! Bitte schützen Sie den Fussboden, wenn Sie das Gerät bewegen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	110 cm
Breite	60 cm
Höhe.....	138 cm
Gewicht	32 kg

Der Tunturi Heimtrainer F20 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der Tunturi Heimtrainer F20 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Class HB, EN-957, Teil 1 und 5).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der

Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE 18
UTILISATION 20
EXERCICE 20
COMPTEUR 21
EXERCICE 22
MAINTENANCE 22
TRANSPORT ET RANGEMENT 23
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES 23

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

PRÉCAUTIONS

• Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.

• Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.

• Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

MILIEU D'ENTRAÎNEMENT

• Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.

• Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.

• En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangé à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90%.

UTILISATION DE L'APPAREIL

• Les parents et autres personnes ayant des enfants sous leur responsabilité doivent savoir que le besoin de jouer et l'envie d'expérimenter des enfants peuvent déboucher sur des situations ou sur une utilisation pour lesquelles l'appareil n'a pas été conçu. Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.

• Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.

• Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.

• Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.

• Portez des vêtements et chaussures appropriés.

• N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.

• N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.

• Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.

• Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus. N'utilisez pas de dissolvant pour nettoyer le compteur.

• L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.

• Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour des informations complémentaires sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Connectez-vous à www.tunturi.com pour plus d'informations.

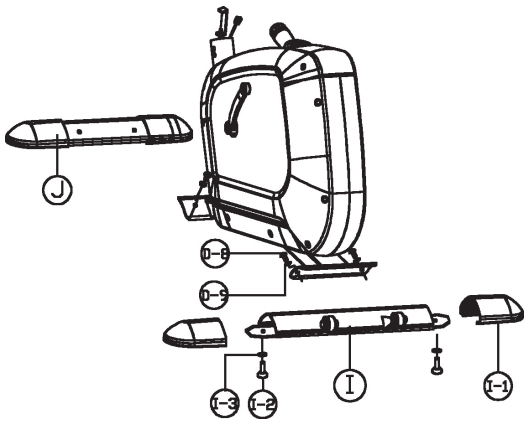
ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage:

1. Châssis
2. Support arrière
3. Protections plastiques (2)
4. Support avant
5. Pédales (2)
6. Tube de selle
7. Selle
8. Tube de support du guidon
9. Guidon
10. Compteur
11. Unité des compteurs
12. Accessoires de montage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

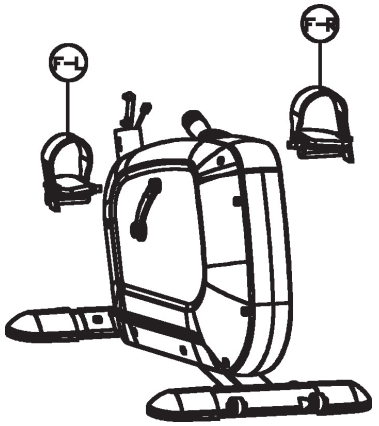
S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Assemblez votre appareil comme suit:

SUPPORTS



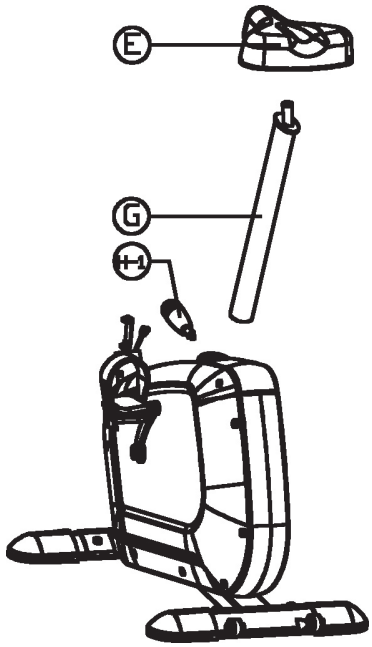
1. Placez les protections plastiques grises sur le support arrière de sorte que les fixations du support soient en regard des orifices ovales des protections. Serrez les vis en dessous du support.
2. Mettez le support arrière à sa place sous le châssis.
3. Fixez le support arrière à l'aide de vis à six pans et de rondelles.
4. Mettez le support avant à sa place sous le châssis et fixez-le à l'aide de vis à six pans et de rondelles.

PÉDALES



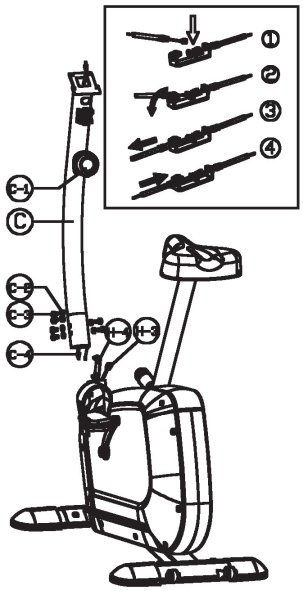
1. Les pédales sont repérées par un marquage L (gauche) et R (droite) sur leur axe. Fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite sur la manivelle droite, en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Fixez les courroies des pédales en commençant par les fixations situées sur l'équipement. Enfoncez la courroie à travers la bague située sur la pédale et appuyez l'ouverture de la courroie sur la protubérance de la pédale.
3. Fixez les courroies sur la partie externe de la pédale. Enfoncez la courroie à travers la boucle de verrouillage, ce qui va automatiquement la verrouiller.
4. La longueur de la courroie est réglable. Réglez la longueur à l'aide des boucles de verrouillage.

SELLE



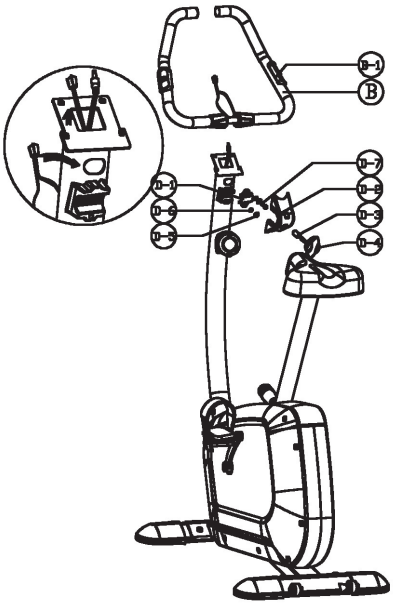
1. Détachez le bouton de blocage du tube de selle et tirez-le vers l'extérieur.
2. Mettez le tube de selle en place. Relâchez le bouton quand la position idéale de la selle est atteinte. Serrez le bouton de blocage dans le sens des aiguilles.
3. Fixez la selle au tube de selle. Pour ce faire, serrez les écrous de fixation dans les directions opposées. Notez que la fixation du siège permet le réglage de l'inclinaison ainsi que le réglage de la distance du siège par rapport au repose-main. Lorsque la distance et l'inclinaison sont réglées selon vos préférences, serrer à fond les boulons de fixation.

TUBE DE SUPPORT DU GUIDON



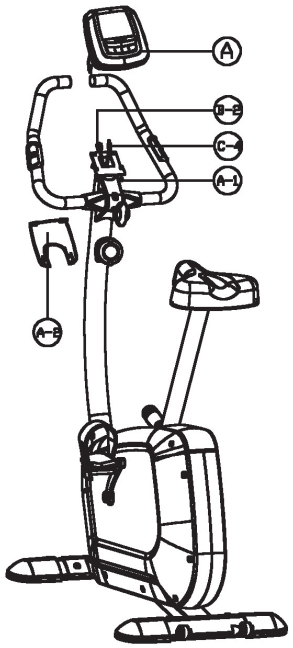
1. Retirez les 6 vis à six pains et les rondelles du tube dans le châssis.
2. Réglez le bouton de résistance en position 1. Dirigez le câble du frein sortant du tube du guidon vers la bague située dans la partie supérieure du connecteur du câble de frein sortant du tube du guidon.
3. Raccordez les fils sortant du tube du châssis et du tube du guidon. Poussez le tube de support de guidon pour le mettre en place dans le châssis.
4. Fixez le support du guidon au tube du châssis à l'aide de la vis à six pans et de la rondelle.
ATTENTION ! Les vis de fixation sont prémontées, ne les desserrez pas.

GUIDON



1. Tirez légèrement vers le haut le fil sortant du tube du guidon et retirer la vis de fixation à l'extrémité du tube du guidon.
2. Mettez le guidon en place. **ATTENTION!** La cheville du guidon doit être à la hauteur de la rainure de la pièce de serrage!
3. Mettez la cheville et la pièce de serrage en regard et fixez-les à travers l'orifice inférieure à l'aide d'une vis et de deux rondelles. **ATTENTION!** Ne serrez pas trop, vous devez pouvoir changer la position du guidon.
4. Mettez la protection plastique de la pièce de serrage du guidon en place.
5. Mettez deux rondelles et un collier en regard de la vis de serrage du guidon et serrez la vis à travers l'orifice sous la protection plastique. Faites bien attention de ne pas endommager le câble.

UNITÉ DES COMPTEURS



1. Raccordez les fils sortant du guidon et du tube de support du guidon aux raccords correspondants du compteur. Raccordez les fils sortant de la barre du guidon aux bornes du compteur. Enfoncez les câbles raccordés à l'intérieur du tube du repose-main de sorte qu'ils ne soient pas endommagés pendant le montage du compteur. Attention à ne pas abîmer les câbles!
2. Positionnez le compteur à l'extrémité du guidon et fixez-le avec quatre vis.
3. Insérez les piles (2 x 1,5 V AA). **ATTENTION!** Respectez les polarités!
4. Mettez le compteur en place dans son unité.

UTILISATION

BONNE POSITION DE PÉDALAGE

Réglez la hauteur de la selle de façon qu'en allongeant votre jambe, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale, quand celle-ci est en basse position. Procédez comme suit: Tournez le bouton de blocage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de blocage vers l'extérieur de façon à ce que la barre de la selle puisse se déplacer librement en hauteur. Réglez la selle à la hauteur voulue et relâchez le bouton afin de bloquer le tube de la selle. Resserrez le bouton de blocage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. L'échelle se trouvant sur la barre de la selle vous aide à retrouver la hauteur qui vous convient le mieux. **ATTENTION!** avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours que le bouton de blocage est bien serré.

Vous pouvez aussi régler l'inclinaison de la selle avec les mêmes vis. Resserrez les vis de fixation. Quand l'inclinaison souhaitée est atteinte, serrez les boulons de fixation. Pour remplacer la selle par une autre, dévissez la vis de fixation sous le siège.

Le design polyvalent du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux: position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

Si l'appareil n'est pas stable, réglez correctement les vis de blocage sous la partie arrière.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE AU PÉDALAGE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-10) se trouvant au-dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à « brûler » la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi un régime faible en calories doit toujours être accompagné d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence

cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

MESURE DU POULS

Pour mesurer le pouls, en fonction du suivi de la circulation sanguine aux extrémités, on utilise les capteurs situés dans les repose-mains. Ceux-ci mesurent les impulsions de la circulation sanguine à chaque fois que l'utilisateur touche simultanément avec les deux mains les capteurs situés dans les repose-mains. Quand vous vous tenez fermement aux deux capteurs de pulsations en même temps, l'écran affiche vos pulsations.

Si les électrodes en contact avec votre peau et les capteurs ne sont pas suffisamment humides, l'écran n'affichera pas votre pouls. Une trop sèche ou trop mouillée empêche une bonne mesure du pouls.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives:

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes « à risque », consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT: 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT: 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. Entraînez-vous au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF: 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR

Le compteur s'allume en appuyant sur n'importe quelle touche. Si le compteur est allumé mais que l'appareil n'est pas utilisé, la lettre P (pause) apparaît sur la gauche. L'exercice peut être repris là où il a été interrompu. Si le compteur reste inutilisé plus de 5 minutes, il passe automatiquement en mode veille, et les données sont remises à zéro.

TOUCHES

1. RESET
Mise à zéro des valeurs d'entraînement, fin de l'exercice et retour en mode prêt au démarrage
2. SET
Réglage des valeurs souhaitées.
3. RECOVERY
Mesure du rythme cardiaque de récupération.
4. MODE
Sélection des valeurs souhaitées.

AFFICHAGES

1. Vitesse de performance (RPM/SPEED)
Vitesse de tour de pédale (RPM) ou vitesse de croisière (km/h), 00,0-99,9 km/h. Les affichages RPM et km/h alternent automatiquement toutes

les 6 secondes.
2. Durée d'entraînement (TIME)
00:00- 99:59: mesure à 1 seconde d'intervalle, h1:40-h9:59, mesure à 1 minute d'intervalle.
3. Distance de l'exercice (DISTANCE)
0,00-99,99 km
4. Consommation d'énergie (CALORIES)
0,00-99,99 km / miles
5. Rythme cardiaque d'entraînement (PULSE)
Le symbole « cœur » clignote au rythme du battement cardiaque. Les symboles « flèche » de l'écran indiquent si le rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou inférieure réglée.
6. Affichage du numéro principal
La valeur d'exercice sélectionnées est visible en numéros de grande taille au milieu du compteur ; les autres valeurs d'exercice sont affichées simultanément sur les écrans de chiffres de la ligne supérieure
7. Thermomètre (°C)
Thermomètre de température ambiante en degrés Celsius

EXERCICE

COMMENCEMENT RAPIDE

Vous pouvez commencer l'exercice sans devoir procéder aux réglages. Le compteur s'allume automatiquement au début du pédalage. Vous pouvez régler le niveau de résistance en cours d'exercice au moyen du bouton de serrage. Le compteur suit le niveau en permanence.

EXERCICE À UN NIVEAU DÉTERMINÉ

Vous pouvez régler le niveau de l'exercice. Poussez sur la touche MODE afin d'accéder aux réglages.

TM = réglage de la durée souhaitée pour l'exercice

DST = réglage de la distance à parcourir souhaitée pour l'exercice

CAL = réglage de la consommation énergétique souhaitée pour l'exercice

PLS = réglage de la valeur de limite cardiaque souhaitée pour l'exercice.

La touche SET permet de régler le niveau de l'exercice.

La touche MODE permet d'approuver le niveau et de passer au réglage suivant.

La touche RESET remet le réglage à zéro.

Après avoir réglé le niveau souhaité, commencez à pédaler. Le niveau sélectionné diminue. Le compteur émet un son quand le niveau est atteint. Vous pouvez continuer l'exercice. Dans ce cas, le niveau affiché est le résultat cumulé. Le compteur annonce également les dépassements de la valeur de limite cardiaque. Les valeurs affichées alternent toutes les 6 secodnes. Si nécessaire, vous pouvez régler le niveau de résistance au moyen du bouton de serrage.

L'exercice peut être interrompu pendant 5 minutes, les données restant alors dans la mémoire du compteur. Après cela, le compteur passe en mode veille et les données sont remises à zéro. Vous pouvez arrêter l'exercer et remettre l'affichage à zéro en appuyant sur la touche RESET.

RECOVERY – MESURE DU RYTHME CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération.
2. La mesure dure une minute.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche un résultat allant de F1 à F6 (F1 = le meilleur résultat). Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.
4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération, appuyez sur la touche RECOVERY.

MAINTENANCE

Le F20 ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous.

Retirez les gouttes de sueur de votre appareil à l'aide d'un chiffon doux et absorbant. Vous pouvez aussi protéger les pièces métalliques extérieures, par exemple avec de l'huile au téflon. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.

N'enlevez pas les protections de l'appareil.

Si l'appareil n'est pas utilisé pendant un certain temps, la courroie de transmission peut être temporairement altérée. Cela peut amener à une sensation de pédalage légèrement irrégulier. Quoi qu'il en soit après quelques minutes d'utilisation, l'effet disparaîtra et la courroie reprendra sa forme initiale.

La fourche magnétique du frein génère un champ magnétique qui peut endommager par ex. les montres ainsi que les cartes bancaires ou cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever la fourche du frein magnétique.

CHANGEMENT DES PILES

Changer les piles si la luminosité s'affaiblit ou si l'écran n'affiche rien. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Remettez le protège-piles en place.

DÉFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Pour déplacer l'appareil, suivez les instructions suivantes:

1. Coupez toujours l'alimentation de votre appareil.
2. Mettez-vous derrière l'appareil. Saisissez l'appareil par la selle et par le guidon.
3. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport se trouvant dans la partie arrière du châssis et déplacez l'appareil.
4. Reposez l'appareil par terre en le tenant par le guidon et en vous tenant tout le temps derrière l'appareil.

ATTENTION! Respectez toujours ces instructions de déplacement.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	110 cm
Largeur	60 cm
Hauteur	138 cm
Poids	32 kg

Le modèle Tunturi F20 répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Le modèle Tunturi F20 répond également aux normes de sécurité et de précision EN (Classe HB, EN-957, paragraphes 1 et 5).

ATTENTION! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

INHOUD

HET MONTEREN 25
FITNESS TRAINING MET DE TUNTURI 27
TRAININGS NIVEAU 28
MONITOR 28
MANUAL TRAINING 29
ONDERHOUD 29
GEBRUIKSSTORINGEN 30
OPSLAG EN VERPLAATSEN 30
TECHNISCHE GEGEVENS 30

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

• Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.

• Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.

• Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

• Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.

• Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.

• Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C.

De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte

mag nooit hoger dan 90 % zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

• Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.

• Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.

• De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.

• Houd bij het op- en afstappen het stuur vast.

• Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.

• Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.

• Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.

• Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

• Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.

• Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.

• Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.

• De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.

• Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI

TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi hometrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website www.tunturi.com.

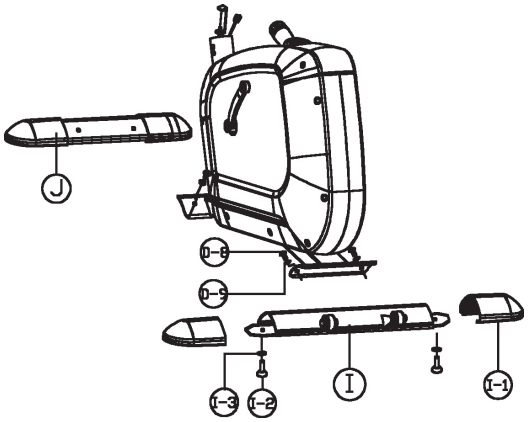
HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Achtersteun
3. Kunststofdoppen (2)
4. Voorsteun
5. Pedalen (2)
6. Zadelsteun
7. Zadel
8. Stuursteun
9. Stuur
10. Monitor
11. Achterklep monitor
12. Set montagegereedschap (onderdelen met * in de onderdelenlijst): bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij het afstellen van de onderdelen kunt gebruiken.

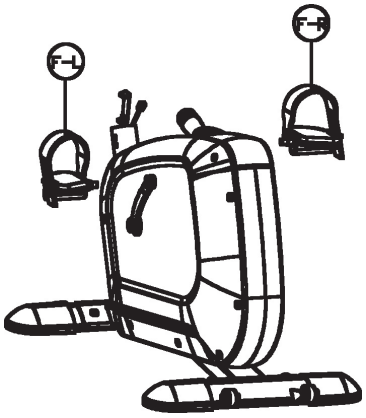
Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

VOOR- EN ACHTERSTEUN



1. Duw de grijze kunststofdoppen op hun plaats op beide uiteinden van de achtersteun zodat de steunklemmen aansluiten op de ovale gaten van de kleppen. Bevestig onder de steun met afstelschroeven.
2. Plaats de achtersteun onder het achterste deel van het frame.
3. Bevestig de achtersteun met zeskantschroeven en sluitringen.
4. Plaats de voorsteun onder het voorste deel van het frame en bevestig met zeskantschroeven en sluitringen.

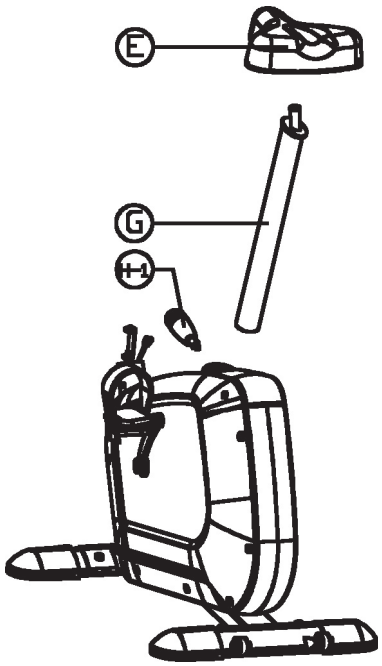
PEDALEN



1. De pedalen zijn gemerkt met de letters L (links) en R (rechts). Monteer het linker pedaal op de linker crank door deze tegen de richting van de klok in, vast te draaien. Het rechter pedaal monteert u op dezelfde wijze, maar nu met de klok mee.
2. Bevestig de riemen van de pedalen beginnende vanaf het bevestigingspunt aan de kant van het toestel. Druk de riem door de gleuf in het pedaal

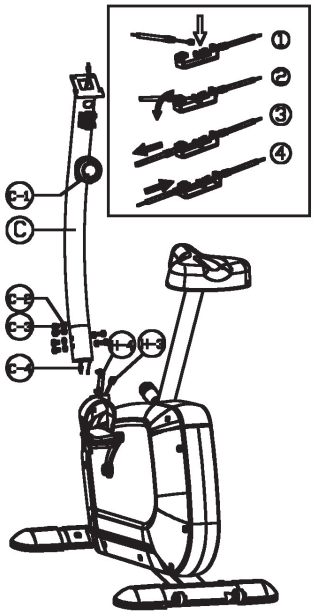
en bevestig de opening van de riem aan het uitsteeksel van het pedaal.
3. Bevestig de riemen vervolgens aan de buitenkant van de pedalen. Druk de riem door de gesp, waarna hij automatisch vast zit.
4. De lengte van de riem kan ingesteld worden met behulp van de gespen.

ZADEL



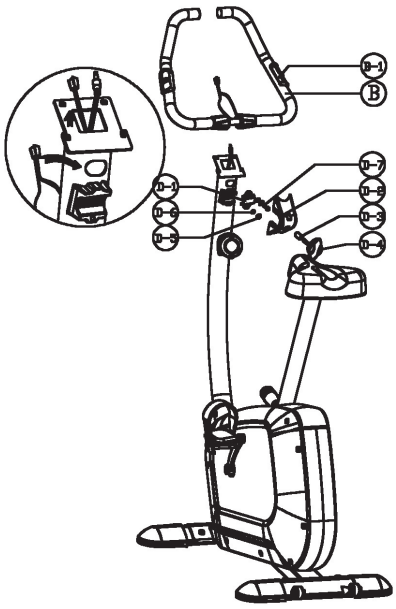
1. Schroef de vergrendelingsknop van de zadelsteun los tegen de wijzers van de klok in en trek de knop eruit.
2. Duw de zadelsteun op zijn plaats en bevestig met de vergrendelingsknop. Maak het zadel op de zadelbuis vast: schroef de bevestigingsschroeven in tegengestelde richting vast en draai ze stevig aan.
3. Let u er op dat de bevestiging van het zadel zowel de regeling van de hellingshoek als de afstand van het zadel t.o.v. de handsteun regelt. Wanneer de afstand en de hellingshoek ingesteld zijn zoals u dat wenst, kunt u de bevestigingsschroeven vast aandraaien.

STUURKOLOM



1. Draai de 6 inbusbouten en onderplaatjen van de framekolom los.
2. Stel de weerstandsknop in op positie 8. Verbind de remkabel van de stuurkolom met het aansluitstuk voor de remkabel in de framebuis.
3. Sluit de draden die uit het frame en de stuurkolom komen aan. Schuif de stuurkolom in het frame.
4. Bevestig de stuurkolom met 6 onderplaatjen en inbusbouten aan het frame.

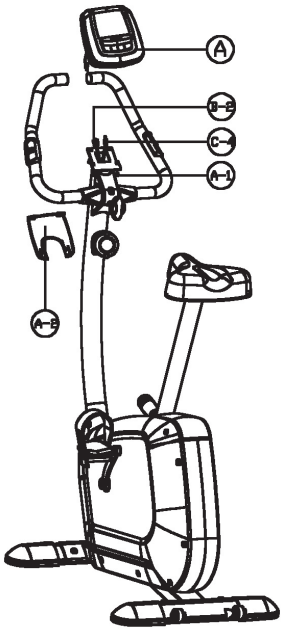
STUUR



1. Leid de kabel van het stuur door het gat in de stuurbuis naar de bovenkant van de buis.
2. Installeer het stuur. **BELANGRIJK!** De stuurbout moet aansluiten op de groef in de

contactdoos!
3. Plaats het koppelstuk van de contactdoos over het stuurbevestigingspunt en maak vast met een bevestigingsschroef en twee sluitringen door het bovenste schroefgat. **BELANGRIJK!** Span de bevestigingschroef niet te hard aan: u moet de positie van het stuur nog kunnen bijstellen.
4. Plaats het kunststofdeksel over het stuurbevestigingspunt.
5. Plaats twee sluitringen en een kabeldoorvoer over de bevestigingsschroef van het stuur en span de bevestigingsschroef door het onderste gat in het kunststofdeksel aan. Let op dat u de kabel niet beschadigt!

MONITOR



1. Sluit de draden die uit het stuur en de stuurkolom komen aan op de daarbij behorende aansluitingen van de monitor. Drukt u de aangesloten draden zo in de stuurkolom, dat ze niet beschadigd kunnen worden bij het vastmaken van de monitor. Let u er vooral op dat u de draden zelf niet beschadigt.
2. Plaats batterijen (2 x 1.5 V AA) in de houder. **BELANGRIJK!** Let op de symbolen + en -!
3. Plaats de achterklep op de monitor.

FITNESS TRAINING MET DE TUNTURI

JUISTE TRAININGSHOUDING EN ZADELAFSTELLING

De zadelhoogte dient zodanig te zijn dat uw knie nog zeer licht gebogen is als de trapper volledig naar beneden staat. Om de zadelhoogte te veranderen: Draai de knop voor de zadelvergrendeling één slag tegen de wijzers van de klok in (linksom). Trek de knop uit, zodat de zadelstang vrij kan bewegen. Laat de knop los zodra de juiste hoogte van de zadelstand is bereikt. Draai de knop met de wijzers van de klok mee vast (rechtsom). De zadelstang is voorzien van een schaalverdeling zodat u de ideale stand altijd eenvoudig kunt instellen. BELANGRIJK: Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit.

U kunt de zadelafstand instellen door de moer onder het zadel los te draaien. Tegelijkertijd kunt u de zadelhoek instellen. Controleer voor de training altijd of het zadel goed vast zit. U kunt het zadel verwisselen door de moer onder het zadel los te draaien.

Met het ergonomische multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol.

Instabiliteit van het toestel kunt u verhelpen met behulp van de afstelschroef onder de achtersteun.

INSTELLEN VAN DE TRAPWEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-10 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet.

Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond

met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de

hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslagmeting gebeurt op basis van de perifere bloedsomloop, met behulp van de sensors in het stuur; deze meten de hartslag altijd wanneer u beide sensors in het stuur tegelijk aanraakt.

Als u een hartslag gestuurde trainer gebruikt, of als de hartslag meting voor u essentieel is, raden wij u aan uw hartslag te registreren via een Polar borstband; Ondanks het gebruik van een borstband, kan het de waarde/ betrouwbaarheid van persoon tot persoon verschillen.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 – DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben.

Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

MONITOR

De monitor wordt geactiveerd door op eender welke toets van de monitor te drukken. Als de monitor aanstaat maar het toestel niet gebruikt wordt, verschijnt het symbool P (Pauze) in de linkerbovenhoek van de monitor. Gedurende die periode kan de training na een pauze hervat worden zonder geaccumuleerde gegevens te verliezen. Als de monitor 5 minuten lang niet wordt gebruikt, schakelt deze automatisch over op de energiebesparingsmodus.

DRUKKNOPPEN

1. RESET
Op nul zetten van de trainingswaarden, beëindigen van de training en terug naar de uitgangspositie.
2. SET
Instelling van de doelwaarden

3. RECOVERY
Meten van de conditiehartslag.
4. MODE
Keuzen van de streefwaarden.

DISPLAYS

1. RPM / SPEED (Trapsnelheid / min, km/h)
De trapsnelheid (RPM) of reissnelheid (km/u), 00.0-99.99 km/u. RPM- en km/u-waarden wisselen automatisch af om de 6 seconden.
2. TIME (Trainingstijd)
00:00 – 99:59 meting per seconde; h1:40 – h9:59 meting per minuut.
3. DISTANCE (Trainingsafstand, km / mile)
0.00 – 99.99 km / mijl
4. CALORIES (Energieverbruik)
Schatting van het totaal energieverbruik gedurende de training, 0 – 9999 kcal
5. PULSE (Hartslag)
Hartslag gedurende de training (30-240)
6. Display van de hoofdwaarde
De waarde van de gekozen oefening wordt in grote cijfers afgebeeld in het midden van het monitorscherm; andere oefeningwaarden worden afgebeeld op de onderste rij van de numerieke display.
7. Temperatuurmeter (°C)
De kamertemperatuur wordt in graden Celsius vermeld. Dit scherm wordt afgebeeld wanneer de monitor op de energiebesparingsmodus overschakelt.

MANUAL TRAINING

SNELLE START

Het is mogelijk meteen met de training te beginnen zonder instellingen te kiezen. De monitor wordt automatisch geactiveerd wanneer u begint te trappen. De weerstand kan tijdens de oefening aangepast worden via de afstelknop. De monitor houdt uw prestaties voortdurend bij.

TRAINEN MET STREEFWAARDEN

U kunt streefwaarden voor uw training instellen. Druk hiervoor op de MODE-toets.

TM = instelling van de gewenste trainingstijd

DST = instelling van de gewenste afstand

CAL = instelling van het gewenste energieverbruik

PLS = instelling van de gewenste polsslag

Door op de SET-toets te drukken, kiest u de streefwaarde voor de training.

Door op de MODE-toets te drukken, wordt de waarde opgeslagen en gaat u naar de volgende instelling.

Door op de RESET-toets te drukken, wordt het selectiegeheugen gewist.

Wanneer u het (de) gewenste streefdoel(en) heeft ingesteld, start u al trappend met de oefening. De streefwaarde telt af naar nul. De monitor geeft een piepsignaal wanneer de streefwaarde wordt bereikt. Wanneer u doorgaat met de training zal de oefeningwaarde accumulatieve waarden tonen. De monitor zal ook aangeven wanneer de gewenste polsslag wordt overschreden. De waarden wisselen om de 6 seconden af op het scherm. Indien nodig kan de weerstand aangepast worden met behulp van de afstelknop.

U kunt de oefening gedurende 5 minuten onderbreken zonder dat de prestatie-informatie uit het monitorgeheugen wordt gewist. Hierna zal de monitor overschakelen op de energiebesparingsmodus en wordt het monitorgeheugen gewist. U kunt de training beëindigen en naar het beginscherm terugkeren door op de RESET-toets te drukken.

RECOVERY – METEN VAN DE HERSTELHARTSLAG

Meet uw herstelhartslag bij het beëindigen van de training.

1. U meet uw herstelhartslag door op de RECOVERY –knop te drukken.
2. De meting duurt een minut.
3. Op het einde van de meetcyclus verschijnt resultaat F1-F6 (F1 = beste resultaat) op het scherm. Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.
4. Met behulp van de RECOVERY–knop kunt u de meting van de herstelhartslag verwijderen.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten en maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de F20 regelmatig met een doek met Teflonspray, Car-cleaner of Cockpit Spray schoon te wrijven.

Verwijder nooit de kunststof behuizing van het apparaat!

De magnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de magnetische weerstand te openen of te demonteren!

Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt dan een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

BATTERIJEN VERWISSELEN

Wanneer de weergave op de monitor zwak wordt of geheel verdwijnt, moeten de batterijen vervangen worden. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

GEBRUIKSSTORINGEN

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole, kunnen er incidentele defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van de onderdelen die in het apparaat zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het niet nodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeld bij het bestellen van onderdelen het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de koopdatum, de eventuele storingscode, door wie de trainer is geïnstalleerd en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de trainer, schakelt u direct de trainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de trainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de trainer opnieuw worden gebruikt.

Indien de trainer na het aan- en uitschakelen van de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

OPSLAG EN VERPLAATSEN

Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat kan immers rugletsel veroorzaken.

1. Ga achter het apparaat staan.
2. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun.
3. Kantel het apparaat zo, dat het op de transportwieltjes in de achterkant van het frame komt te staan.
Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek.
4. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

BELANGRIJK! Bescherm de vloer bij verplaatsing van het toestel.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	110 cm
Breedte	60 cm
Hoogte	138 cm
Gewicht	32 kg

De F20 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product van het CE label voorzien.

De F20 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm HB, EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade veroorzaakt door het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende de montage, het instellen en het onderhoud van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

INDICE

MONTAGGIO 32
USO 34
ALLENAMENTO 34
PANNELLO 35
ALLENAMENTO MANUAL 36
MANUTENZIONE 36
TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO 37
DATI TECNICI 37

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

VOSTRA SALUTE

• Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.

• Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.

• Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AMBIENTE

• L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.

• Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.

• Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

• Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

USO DELL'ATTREZZO

• Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.

• Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.

• Non appoggiarsi mai sul pannello.

• Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.

• Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.

• Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.

• L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

• Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.

• Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.

• Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.

• Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.

• L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.

• Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi). Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (www.tunturi.com).

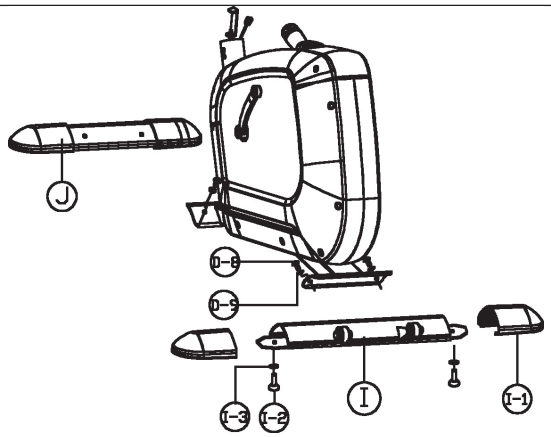
MONTAGGIO

Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

1. Telaio
2. Supporto posteriore
3. Coperture plastiche (2)
4. Supporto anteriore
5. Pedali (2)
6. Supporto sella
7. Sella
8. Supporto manubrio
9. Manubrio
10. Pannello
11. Copertura posteriore del pannello
12. Utensili (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo)

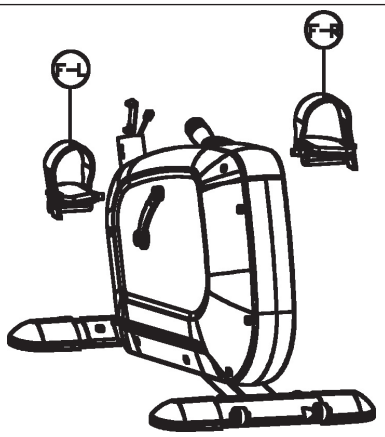
La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento.

SUPPORTO POSTERIORE ED ANTERIORE



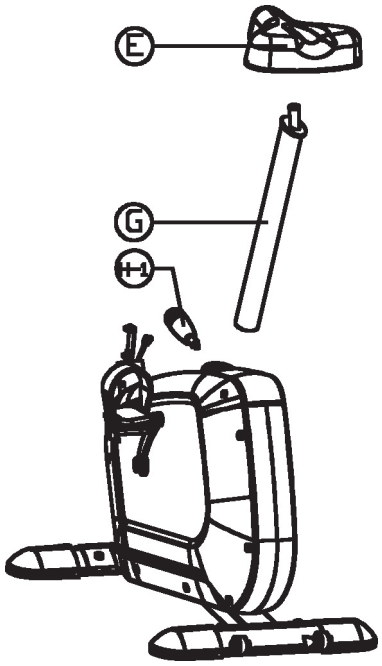
1. Premere le coperture di plastica grigia portandole in posizione su entrambe le estremità del supporto posteriore, in modo che i fermi del supporto si allineino con i fori ovali delle coperture. Fissare sotto il supporto con le due viti di regolazione.
2. Posizionare il supporto posteriore sotto la parte posteriore del telaio.
3. Fissare il supporto posteriore con le viti a testa esagonale e con le rondelle.
4. Posizionare il supporto anteriore sotto la parte anteriore del telaio e fissare con le viti a testa esagonale e con le rondelle.

PEDALI



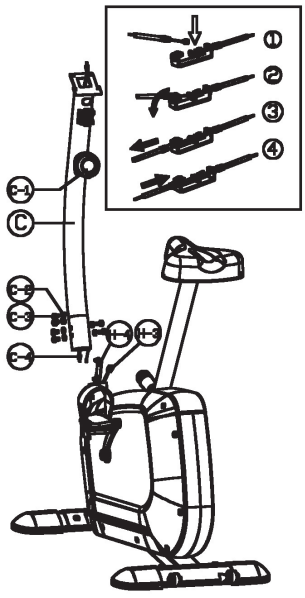
1. I pedali sono distinguibili con i marchi L (sinistro) e R (destro), incisi sul loro asse. Fissa il pedale di sinistra alla pedivella che si trova a sinistra del telaio, girando il pedale in senso antiorario. Allo stesso modo, fissa il pedale di destra alla pedivella di destra, sempre girando in senso antiorario.
2. Fissare le cinghie dei pedali partendo dal raccordo sul lato dell'attrezzo. Inserire la cinghia attraverso la forcella del pedale. Pressare la cinghia nel supporto del pedale.
3. Fissare le cinghie alle superfici esterne dei pedali. Inserire le cinghie attraverso i ganci di fissaggio. L'agganciamento sarà automatico.
4. La lunghezza della cinghia è regolabile. Regolare la lunghezza della cinghia per mezzo dei ganci di fissaggio

SELLA



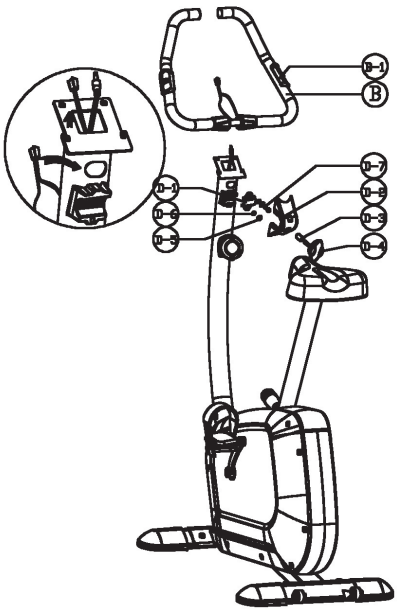
1. Svitare la manopola di bloccaggio del supporto della sella e rimuovere la manopola.
2. Spingere il supporto in posizione e serrare con la manopola di bloccaggio.
3. Fissa la sella all'apposito tubo: stringi quindi i dadi di fi ssaggio, in direzioni opposte tra loro. Tieni presente, che nel fissaggio della sella si possono regolare sia l'inclinazione della sella stessa che la distanza tra la sella e il manubrio. Quando inclinazione e distanza sono quelle di tuo gradimento, stringi per bene i dadi di fissaggio.

SUPPORTO MANUBRIO



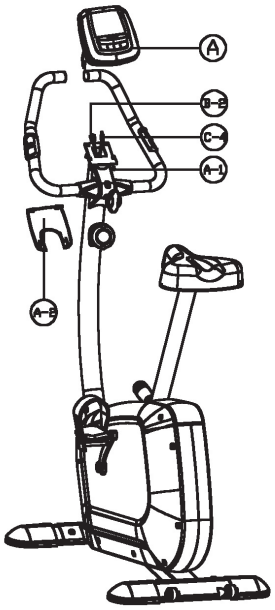
1. Estrare le 6 viti ed rondelle del tube del telaio.
2. Mettere la manopola della regolazione della resistenza in posizione 1. Collegare il cavetto del freno dal supporto del manubrio al connettore apposito nel tubo del telaio.
3. Collegare i cavi che fuoriescono dal telaio e dal supporto manubrio. Spingi il tubo di sostegno del manubrio entro l'apposito alloggio all'interno del telaio.
4. Fissare il supporto manubrio al telaio con 6 viti ed rondelle.

MANUBRIO



1. Far passare il filo dal manubrio nel foro nel tubo del manubrio e farlo uscire sulla parte superiore del tubo.
2. Montare il manubrio. **IMPORTANTE!** Il perno del manubrio deve essere allineato con la scanalatura nell'attacco.
3. Posizionare l'incastro dell'attacco sul punto di giunzione del manubrio e serrare con una vite di bloccaggio e due rondelle in corrispondenza del foro per la vite superiore. **IMPORTANTE!** Non serrare eccessivamente la vite di bloccaggio: deve essere possibile regolare la posizione del manubrio.
4. Posizionare la copertura di plastica sul punto di giunzione del manubrio.
5. Posizionare due rondelle e una boccola sulla vite di bloccaggio del manubrio e serrare la vite di bloccaggio dal foro inferiore della copertura di plastica. Attenzione: non danneggiare il filo!

PANNELLO



1. Collegare al pannello i cavi che fuoriescono dal telaio e dal manubrio. Infila i cavi già collegati all'interno del manubrio, in modo che i cavi stessi non vengano ad essere danneggiati quando si fissa il contatore. Attento a non danneggiare i cavi!
2. Colloca quindi il contatore al suo posto, nell'estremità del tubo manubrio, e fissalo con 4 viti.
3. Posizionare le batterie (2 x 1.5 V AA) nel vano.
IMPORTANTE! Rispettare i segni + e - !
4. Spingere in posizione la copertura del pannello.

USO

REGOLAZIONE PER UNA CORRETTA

POSIZIONE

L'altezza della sella deve essere tale che i piede raggiunga il pedale a gamba quasi tesa quando questo è nella posizione più bassa. Per cambiare l'altezza della sella: Girare la manopola in senso antiorario di 1 giro. Tirarla verso l'esterno in modo che il tubo della sella si possa muovere su e giù.

Quando si raggiunge l'altezza desiderata mollare la manopola fino a farla scattare. Riavvitare la manopola in senso orario. Assicuratevi sempre che questa manopola sia stretta prima di salire in sella. La scala graduata sul tubo della sella vi aiuta a trovare l'altezza scelta in precedenza.

Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, allenta la vite di fi ssaggio situata sotto la sella. In questa posizione potresti anche aggiustare l'inclinazione della sella. Fai delle prove, fino a trovare la posizione di training migliore per te, e alla fine stringi la vite di fissaggio.

Se il dispositivo non è stabile, regolare le viti di regolazione sotto il supporto fino a raggiungere la stabilità.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DI

PEDALATA

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-10) posta sopra la manopola.

Il design del manubrio vi permette di allenarvi sia in posizione eretta cosi come inclinati in avanti in entrambi i casi ricordatevi di mantenere dritta in schiena.

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete inziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON SENSORI NEL MANUBRIO

Il monitoraggio delle pulsazioni si basa sui sensori che si trovano nel manubrio. Il dispositivo inizia a rilevare la frequenza quando l'utente tocca entrambe le manopole del manubrio contemporaneamente. Per garantire un monitoraggio affidabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 - L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI: 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER: 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO: 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

PANNELLO

Il pannello si attiva premendo un tasto qualsiasi. Se la console è attiva, ma il dispositivo non è in uso, appare il simbolo P (Pausa) nell'angolo superiore a sinistra del pannello. Durante questo periodo, è possibile riprendere un esercizio interrotto senza perdere i dati relativi. Se il pannello non viene utilizzato per 5 minuti, passa automaticamente alla modalità di risparmio energetico e azzera i valori precedentemente registrati.

TASTI

1. RESET
Azzeramento dei valori di allenamento, conclusione dell'esercizio e ritorno allo stato iniziale.
2. SET
Selezione dei valori finali.
3. RECOVERY
Misurazione della frequenza cardiaca di recupero.
4. MODE
Impostazione dei valori di finali.

SCHERMATE

1. RPM / SPEED (Velocità di esecuzione)
Velocità di pedalata (RPM) o velocità di viaggio (Km/h), 00,0-99,99 Km/h. I valori RPM e Km/h si alternano automaticamente ogni 6 secondi.
2. TIME (Durata esercizio)
00:00- 99:59: misurazione ogni 1 secondo, h1:40-h9:59 misurazione ogni 1 minuto.
3. DISTANCE (Distanza d'esercizio, km / miglia)
0,00-99,99 km / miglia
4. CALORIES (Consumo d'energia, kcal / kJ)
Consumo energetico calcolato durante l'esercizio, 0-9999 kcal.
5. PULSE (Frequenza cardiaca)
L'icona del cuore lampeggia in base al ritmo della

frequenza cardiaca.
6. Display numerico principale
Il valore di allenamento selezionato viene visualizzato ingrandito nella parte centrale del pannello; gli altri valori possono essere seguiti contemporaneamente nella riga superiore del display numerico.
7. Termometro (°C)
La temperatura ambiente viene visualizzata in gradi Celsius. Questa schermata viene visualizzata nel momento in cui il pannello passa alla modalità di risparmio energetico.

ALLENAMENTO MANUAL

AVVIO RAPIDO

Si può iniziare l'allenamento senza selezionare le impostazioni. Il pannello si attiva automaticamente quando si inizia a pedalare. Si può regolare la resistenza durante l'allenamento, servendosi della manopola di regolazione. Il pannello tiene costantemente traccia delle performance dell'utente.

FARE PRATICA CON I VALORI FINALI

È possibile impostare i valori finali per l'allenamento. Premere il tasto MODE per applicare le impostazioni dei valori finali.

TM = impostazione del tempo desiderato per l'allenamento

DST = impostazione della distanza desiderata per l'allenamento

CAL = impostazione del consumo di calorie desiderato per l'allenamento

PLS = impostazione della frequenza cardiaca desiderata per l'allenamento.

Premendo il tasto SET, si seleziona il valore finale per l'allenamento.

Premendo il tasto MODE, si confermano i valori e si passa all'impostazione successiva.

Premendo il tasto RESET, si azzerano le impostazioni.

Una volta impostato/i il/i valore/i finale/i, iniziare l'allenamento pedalando. Il valore finale inizia il conto alla rovescia fino a 0. Il pannello emette un segnale sonoro quando si raggiunge il valore finale. Se si prosegue l'allenamento, il valore relativo all'allenamento inizia a visualizzare il tempo aggiuntivo. Il pannello indica anche l'eventuale superamento della frequenza cardiaca finale impostata. I valori principali si alternano sullo schermo ogni 6 secondi. Se necessario, è possibile regolare la resistenza servendosi della manopola di regolazione.

È possibile interrompere l'allenamento per 5 minuti e le informazioni sulla performance resteranno nella memoria del pannello. Trascorso questo tempo, il pannello passa alla modalità di risparmio energetico e la memoria del pannello viene cancellata. È possibile terminare l'allenamento e azzerare i dati servendosi del tasto RESET.

RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI RECUPERO

Serve per misurare la frequenza cardiaca di recupero alla fine dell'allenamento.

1. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna pressare il tasto RECOVERY.
2. La misurazione dura una minuta.
3. Alla fine del ciclo di misurazione, viene visualizzato sullo schermo un risultato compreso fra F1 e F6 (dove F1 è il risultato migliore). Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri. Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni.
4. Dalla misurazione della frequenza cardiaca di recupero si può passare alla schermata principale, pressando il tasto RECOVERY.

MANUTENZIONE

La F20 richiede minima manutenzione. Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

I magneti del freno generaro un campo magnetico che può danneggiare orologi o carte di credito se molto vicini. Non tentate mai di staccare i magneti dalla bici.

Se la bici non è stata usata per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione puo modellarsi in quella posizione. Questo può provocare una sensazione di pedalata non omogenea, che scomparirà dopo pochi minuti di uso quando la cinghia torna alla sua forma original.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se lo schermo diventa debole o muore del tutto, cambiate le batterie. Cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

DISTURBI DURANTE L'USO

Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

1. Mettetevi dietro la bici.
2. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra.
3. Alzate la bici in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore e spostate la bici dove volete.
4. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

IMPORTANTE! Proteggere il pavimento durante le operazioni di spostamento del dispositivo.

Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

DATI TECNICI

Lunghezza	110 cm
Larghezza	60 cm
Altezza	138 cm
Peso	32 kg

L'attrezzi Tunturi F20 assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

L'attrezzi Tunturi F20 sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (Classe HB, EN-957, parti 1 e 5).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

MONTAJE....39
EJERCICIOS CON TUNTURI 41
CONTADOR 42
EJERCICIO MANUAL 43
MANTENIMIENTO 43
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO 44
DATOS TECNICOS....44

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

• Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.

• Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.

• Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

• La máquina no se debe usar a la intemperie.

• Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.

• Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

• En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

• Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.

• Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.

• Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.

• Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.

• Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.

•No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.

• Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.

• Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.

• Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.

• No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.

• El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.

• El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en

el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (www.tunturi.com).

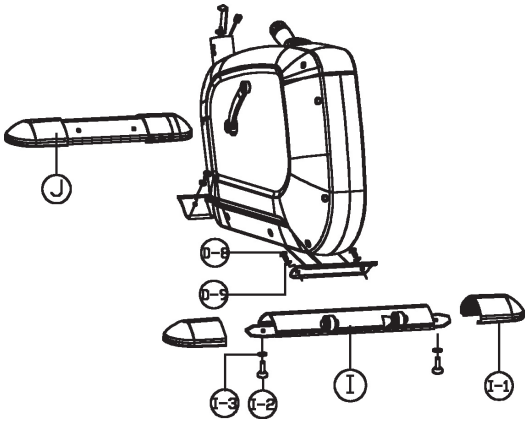
MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Cuadro
2. Soporte trasero
3. Tapas de plastico (2)
4. Soporte delantero
5. Pedales (2)
6. Soporte del sillín
7. Sillín
8. Soporte del manillar
9. Manillar
10. Contador
11. Tapa posterior del contador
12. Juego de herramientas (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

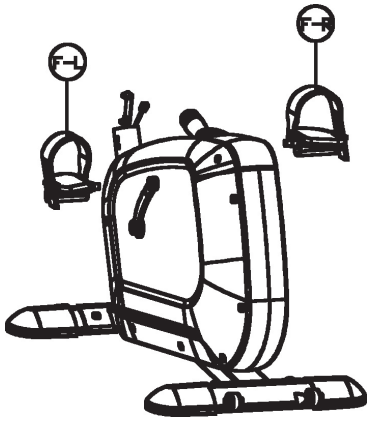
Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Las figuras mencionadas en el texto se encuentran en el pliego posterior.

SOPORTES



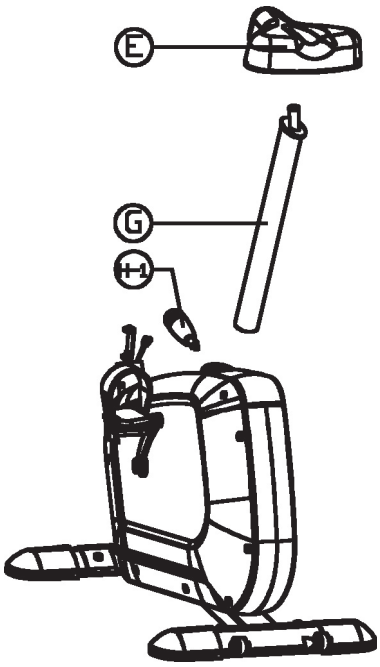
1. Coloque las tapas de plástico gris en ambos extremos del soporte trasero de modo que las pinzas del soporte encajen en los agujeros redondos de las tapas. Apriételas colocando tornillos de ajuste debajo del soporte.
2. Coloque el soporte trasero bajo la parte trasera del cuadro.
3. Atornille el soporte trasero con pernos hexagonales y arandelas.
4. Coloque el soporte frontal por debajo de la parte frontal del cuadro y atorníllelo con pernos hexagonales y arandelas.

PEDALES



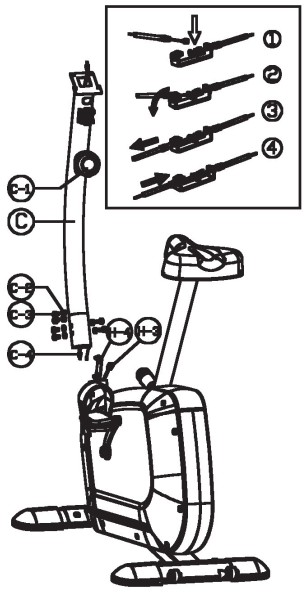
1. Los pedales se distinguen por las marcas L (izquierdo) y R (derecho) en su eje. Fijar el pedal izquierdo a la biela del pedal izquierdo girándolo contra-reloj, y el pedal derecho a la biela del pedal derecho girándolo en el sentido del reloj.
2. Fije las correas de los pedales empezando con el anclaje que está en el lado del aparato. Haga pasar la correa a través del alza situada en el pedal y presione la correa en la apertura del saliente situado en el pedal.
3. Sujete las correas al lateral exterior del pedal. Introduzca la correa a través de la hebilla de cierre, cerrándose entonces automáticamente.
4. La longitud de la correa es graduable. Regule la longitud mediante la hebilla de cierre.

SILLÍN



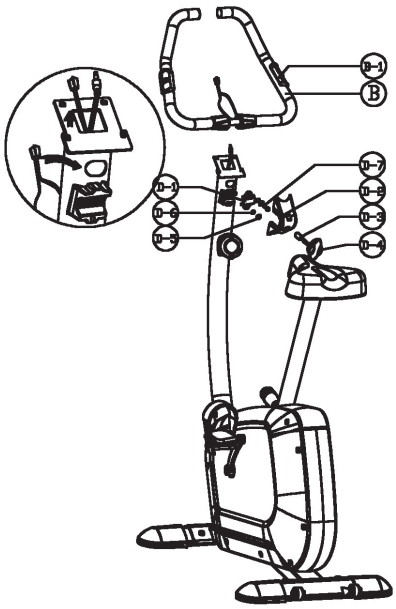
1. Desatornille la perilla de cierre del soporte del sillín siguiendo la dirección contraria a las agujas del reloj y saque la perilla.
2. Empuje el soporte del sillín para colocarlo en su sitio y apriételo con la perilla.
3. Coloque el asiento al tubo del mismo: apriete las tuercas en los sentidos opuestos. Tenga en cuenta que la colocación del asiento permite tanto la regulación de la inclinación como la de la distancia entre el asiento y el manillar. Cuando la distancia y la inclinación estén en el nivel deseado apriete fuertemente las tuercas de fijación.

SOPORTE DEL MANILLAR



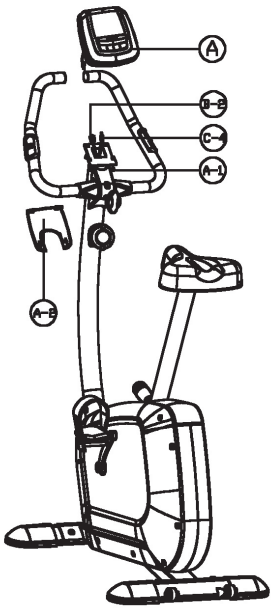
1. Retire les 6 tornillos y arandelas del tubo del armazón.
2. Regule el botón de resistencia en la posición 1. Conecte el cable de freno del tubo del soporte del manillar al conector del cable de freno del tubo del cuadro.
3. Una los cables que salen del tubo del armazón y del tubo soporte del manillar. Empujar el tubo soporte del manillar a su lugar dentro del cuadro.
4. Sujetar el soporte del manillar con los 6 arandelas y tornillos.

MANILLAR



1. Pase el cable del manillar por el orificio del tubo del manillar y sáquelo por la parte posterior superior del tubo.
2. Instale el manillar. **NOTA:** La clavija del manillar debe encajar con la ranura del enchufe
3. Coloque la pieza de contacto del enchufe por encima del punto de conexión del manillar y apriétela con un tornillo de sujeción y dos arandelas por el orificio superior para el tornillo. **NOTA:** No apriete en exceso el tornillo de sujeción para poder ajustar la posición del manillar.
4. Coloque la tapa de plástico por encima del punto de conexión del manillar.
5. Coloque dos arandelas y un casquillo por encima del tornillo de sujeción del manillar y apriete el tornillo por el orificio inferior de la tapa de plástico. No dañe el cable.

CONTADOR



1. Acople los cables procedentes del manillar y del tubo soporte del manillar a los correspondientes conectores del contador. Sujete los cables salientes del tubo de soporte del manillar a los conectores del velocímetro. Introduzca los cables conectados dentro del manillar de manera que no puedan ser dañados en el momento de colocar el contador. Tenga cuidado de no dañarlos.
2. Coloque el contador al final del tubo de soporte del manillar y apriételo con 4 tornillos.
3. Coloque las pilas (2 pilas de 1,5 V AA) en la pinza. **NOTA:** Colóquelas respetando la posición de los signos + y - .
4. Empuje la tapa posterior del medidor para colocarla en su sitio.

EJERCICIOS CON TUNTURI

LA POSICION DE EJERCICIO

El sillín se debe colocar de modo que la parte media del pie se apoye sobre el pedal con la pierna casi recta y el pedal situado en su punto más bajo. Para subir o bajar el sillín: Gire primero el pomo de sujeción una vuelta a izquierdas. Tire del pomo hasta que el tubo del sillín suba y baje fácilmente. Ponga el sillín a la altura deseada y suelte el pomo. El sillín queda bloqueado. Apriete el pomo a derechas. La escala que hay en el tubo del sillín le ayudará a recordar la altura más conveniente. Antes de empezar a hacer ejercicio compruebe si el pomo del sillín está bien apretado.

Para ajustar la posición horizontal de sillín hacia adelante o hacia atrás, suelte el tornillo de la traba debajo del asiento. Se puede ajustar también la inclinación desde allí. Haga pruebas para encontrar la posición de ejercicios que mejor le quede a Ud., y apriete el tornillo de traba. Se cambia el asiento por otro abriendo el tornillo de traba debajo del sillín.

El diseño del manillar le permite hacer ejercicio con la espalda casi recta o con el cuerpo inclinado hacia delante. Pero incluso en esta última posición debe mantener la espalda recta.

Si el dispositivo no ofrece estabilidad, ajuste los tornillos de sujeción situados debajo del soporte posterior.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (de 1 a 10) le permite recordar la resistencia más adecuada.

EJERCICIO

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

MEDIDA DEL PULSO

La medición del pulso basada en el seguimiento de la circulación periférica utiliza los sensores situados en los manillares, que miden las pulsaciones de la circulación sanguínea siempre que el usuario del equipo toque los sensores en los manillares simultáneamente. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en contacto constante con los sensores.

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 – EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

CONTADOR

La consola se activa pulsando cualquiera de las teclas de la misma. Si la consola está encendida pero el dispositivo no está siendo utilizado, aparecerá la letra P (Pausa) en la esquina superior izquierda de la consola. En ese tiempo, se puede continuar con el ejercicio después de una interrupción y sin perderse los datos acumulados. Si la consola no se utiliza durante 5 minutos, automáticamente cambia al modo de ahorro de energía y pone a cero los valores acumulados.

TECLAS DE FUNCION

1. RESET
Puesta a cero de los valores objetivo, conclusión del ejercicio y retorno al estado inicial
2. SET
Selección de valores deseados
3. RECOVERY
Medición del ritmo cardiaco de restablecimiento
4. MODE
Regulación de valores deseados

MONITOR GRAFICO

1. RPM / SPEED (Velocidad de rendimiento)
Velocidad de pedaleo (RPM) o velocidad de desplazamiento (km/h), 00,0-99,99km/h. Los valores en RPM y km/h se alternan automáticamente en intervalos de 6 segundos.
2. TIME (Duración del ejercicio)
00:00 – 99:59: medición a intervalos de 1 segundo, h 1:40 – h 9:59 medición a intervalos de 1 minuto
3. DISTANCE (Recorrido del ejercicio Km. / millas)
99.9 Km. / millas
4. CALORIES (Consumo de energía (Kcal.)
Estimación del consumo total de energía durante la realización del ejercicio, 0 – 9999 Kcal.
5. PULSE (Pulsaciones durante el ejercicio)

El símbolo corazón parpadea intermitentemente al ritmo de las pulsaciones medidas.
6. Monitor numérico principal
El valor de ejercicio elegido aparece en números de gran tamaño en la mitad de la pantalla de la consola. Los demás valores del ejercicio aparecen en la fila inferior de la pantalla numérica.
7. Termómetro (Grados C)
La temperatura ambiente aparece en grados celsios. Esta información aparece cuando el medidor cambia al modo de ahorro de energía.

EJERCICIO MANUAL

En la modalidad de ejercicio manual puede regular el nivel de resistencia durante el ejercicio.

INICIO RÁPIDO

Puede iniciar el ejercicio sin necesidad de realizar los ajustes. La consola se activa automáticamente cuando se empieza a pedalear. Puede regular la resistencia durante el ejercicio manipulando la perilla de ajuste. La consola realiza un seguimiento continuo del rendimiento.

PRÁCTICA CON VALORES DESEADOS

Puede configurar los valores deseados para el ejercicio. Pulse la tecla MODE para configurar los valores deseados.

TM = configuración del tiempo deseado para el ejercicio

DST = configuración de la distancia deseada para el ejercicio

CAL = configuración del consumo de energía deseado para el ejercicio

PLS = configuración de la frecuencia del pulso deseada para el ejercicio

La tecla SET sirve para elegir el valor deseado para el ejercicio.

La tecla MODE sirve para aceptar el valor y acceder al siguiente ajuste.

La tecla RESET sirve para poner a cero el ajuste.

Cuando haya ajustado los valores deseados, inicie el ejercicio pedaleando. El valor deseado comienza la cuenta atrás hasta cero. La consola emite un pitido cuando se ha logrado el valor deseado. Si continua con el ejercicio, el valor del ejercicio comienza a ser acumulativo. La consola también informa cuando se supera la frecuencia de pulso deseada. Los valores de la pantalla principal se alternan cada 6 segundos. Si resulta necesario, puede ajustar la resistencia con la perilla de ajuste.

Puede interrumpir el ejercicio durante 5 minutos y la información sobre el rendimiento permanecerá en la memoria de la consola. Si transcurren los 5 minutos, la consola se colocará en modo de ahorro de energía y se borrará la memoria de la consola. Puede parar de hacer ejercicio y poner a cero la pantalla con la tecla RESET.

RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardiaco de recuperación una vez concluido el ejercicio.

1. Podrá acceder a la medición del ritmo cardiaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY.
2. La medición dura una minuta.
3. Cuando finaliza el ciclo de medición, aparece en pantalla el resultado F1-F6 (F1 = mejor resultado). Observe que su resultado está en relación con el ritmo cardiaco que tenía en el momento inicial de la medición y que su resultado es personal y por consiguiente no comparable directamente con los resultados de otras personas. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso.
4. Para pasar de la medición del ritmo cardiaco de recuperación a la visualización general del monitor, presione la tecla RECOVERY.

MANTENIMIENTO

La bicicleta F20 requiere muy poco mantenimiento. Sin embargo compruebe de vez en cuando si todos los pernos están bien apretados. Limpie la bici con un paño húmedo. No use nunca disolventes.

No quite nunca las tapas protectoras.

La pinza magnética del freno de la bici crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca. No intente nunca quitar la pinza magnética del freno de la bici.

Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

CAMBIO DE LAS PILAS

Si la pantalla del contador se ve muy débil o no se ve, cambie las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas. Vuelva a poner la tapa.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es sufi ciente con reemplazar la parte defectuosa.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

1. Párese detrás de la bicicleta.
2. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero.
3. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte.
4. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

NOTA: Proteja el suelo cuando desplace el dispositivo.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

DATOS TECNICOS

Longitud	110 cm
Anchura	60 cm
Altura.....	138 cm
Peso.....	32 kg

Este producto Tunturi cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto Tunturi cumple los standards EN de precisión y seguridad (Clase HB, EN-957, partes 1 y 5).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

INNEHÅLL

MONTERING....46
ANVÄNDNING....48
TRÄNING....48
MÄTAREN....49
MANUELL TRÄNING (MANUAL)....50
UNDERHÅLL....50
TRANSPORT OCH FÖRVARING....51
TEKNISKA DATA....51

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

BEAKTANSVÄRT OM HÄLSAN

• Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.

• Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symptom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

• För att undvika träningsvärk värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar.

BEAKTANSVÄRT OM TRÄNINGSMILJÖN

• Redskapet får inte användas utomhus.

• Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.

• Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

• Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT OM REDSKAPETS ANVÄNDNING

• Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.

• Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.

• Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.

• Luta dig aldrig mot mätaren.

• Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.

• Använd aldrig redskapet när sidokåporna inte är på plats.

• För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.

• Redskapet får endast användas av en person åt gången.

• Håll i styret vid på- och avstigning.

• Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

• Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.

• Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.

• Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Utförligare information om

träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

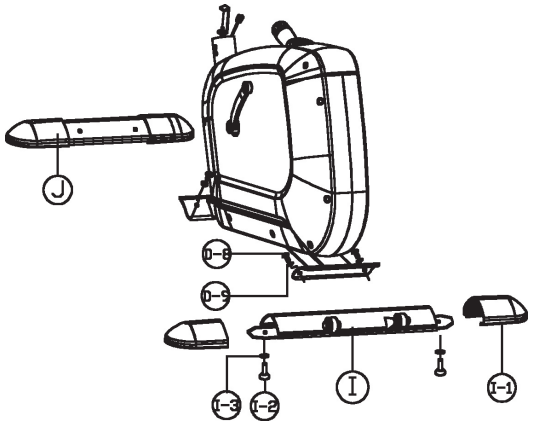
MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Stomme
2. Bakre stödet
3. Plastskydd för främre stödbenet (2 stycken)
4. Främre stödet
5. Pedaler (2 stycken)
6. Sadelstöd
7. Sadel
8. Handstödsrör
9. Handstöd
10. Mätaren
11. Bakre skydd till mätaren
12. Monteringssats (innehållet med * i reservdelslistan): Spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

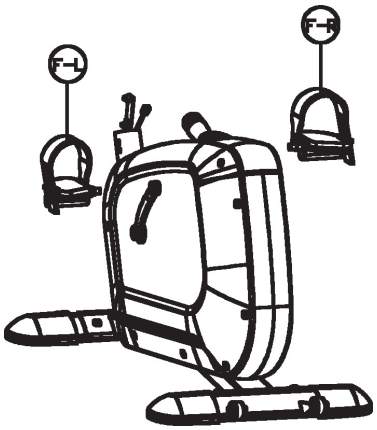
Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning.

STÖDBEN



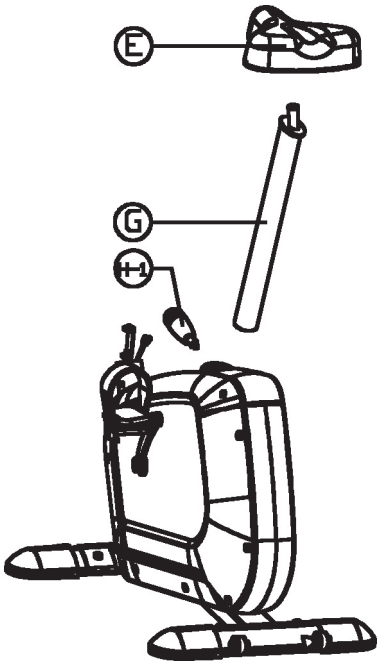
1. Sätt fast de gråa plastskydden på båda ändarna av det bakre stödbenet så att stödfästena är i linje med de ovala hålen på stödbenen. Fäst under stödet med justeringsskruvarna.
2. Placera det bakre stödbenet under stommens bakdel.
3. Sätt fast det bakre stödbenet med sexkantskruvar och brickor.
4. Placera det främre stödbenet under stommens framdel och sätt fast med sexkantskruvar och brickor.

PEDALER



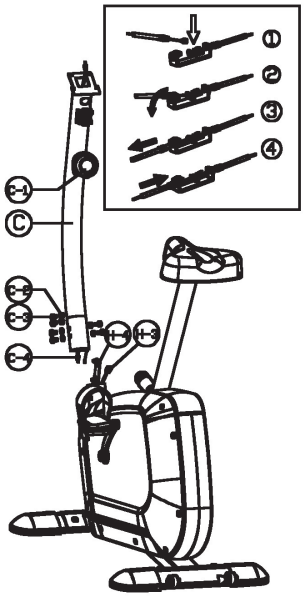
1. Du ser skillnaden på pedalerna med markeringarna L (vänster) och R (höger) på axlarna. Montera den vänstra pedalen på den vänstra pedalveven genom att skruva den moturs och den högra pedalen på den högra pedalveven genom att skruva den medurs.
2. Fästa pedalrämmarna först i fästet på ergometern. Skjut in rämmen genom sliden i pedalen och tryck rämöppningen på pedalens utsprång.
3. Fästa rämmarna på pedalens yttersida. Skjut in rämmen genom låsningsspännet; rämmen låses automatiskt.
4. Rämlängden kan justeras med hjälp av låsningsspännet.

SADEL



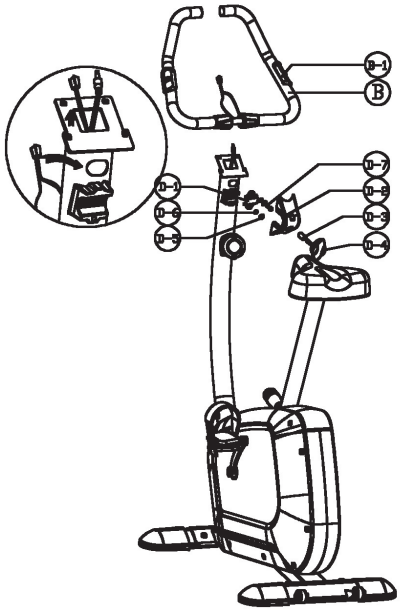
1. Vrid sadelstödets justeringsreglage motsols och dra ut reglaget.
2. Skjut sadelstödet på plats och dra åt reglaget.
3. Fäst sadeln vid sadelröret: skruva fästmuttrarna i motsatta riktningar. Observera att sadelns fästning gör det möjligt att reglera lutningen och justera sadelns avstånd från handstödet. Då avståndet och lutningen har justerats på önskat sätt, skall fästmuttrarna dras åt ordentligt genom att skruva motsols.

HANDSTÖDSRÖR



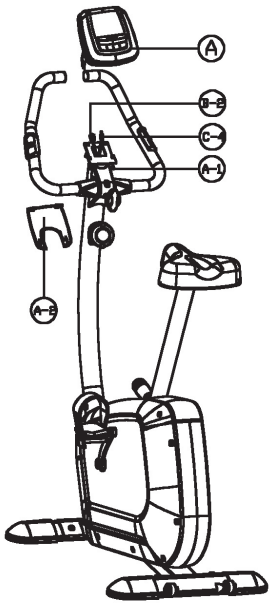
1. Lossa de sex skruvarna och brickorna från stomröret.
2. Justera motståndsknoppen till position 1. Anslut bromsvajern från handstödsröret till bromsvajeranslutningen i stomröret.
3. Anslut kablarna som kommer ut från stomröret och handstödsröret. Skjut in stången på sin plats i stången från ramen.
4. Montera fast handstödsröret i ramen med sex skruvar och brickor.

HANDSTÖD



1. För in vajern från handstödet genom hålet i handstödsröret och ut genom överdelen av röret.
2. Montera handstödet. **VIKTIGT!** Sprinten till handstödet måste vara i linje med skåran i kontaktdonet!
3. Placera kontaktdonets passande del över handstödets fästpunkt och skruva åt med en fästskruv och två brickor genom det övre skruvhålet. **VIKTIGT!** Skruva inte åt fästskruven för hårt, du ska kunna justera handstödet.
4. Placera plastskyddet över handstödets fästpunkt.
5. Placera två brickor och en bussning över handstödets fästskruv och dra åt fästskruven genom plastskyddets nedre hål. Var försiktig så att du inte skadar vajern!

MÄTARE



1. Ansluta kablarna från handstödet och handstödsröret med motsvarande kablarna i mätaren. Skjut de anslutna kablarna in i handstödsröret så att de inte skadas då mätaren fästs på sin plats. Akta för att inte skada kablarna!
2. Placera batterierna (2 x 1.5 V AA) i hållaren.
VIKTIGT! Lägg noga märke till + och - tecknen!
3. Sätt på mätarens bakre skydd.

ANVÄNDNING

KORREKT TRÄNINGSPOSITION

Justera sadelns höjd så att mittersta delen av foten når pedalen, när benet är så gott som rakt och pedalen i sitt understa läge. Justera sadelhöjden enligt följande: Vrid reglaget först ett varv moturs. Dra sedan ut reglaget så att sadelstolpen fritt kan röras upp- och nedåt. Släpp taget om reglaget när höjden är lämplig. Sadeln låses på sin plats. Dra åt reglaget medurs. Markeringarna på sadelstolpen gör att du lätt hittar en sadelhöjd som passar dig. Kontrollera alltid före träning att reglaget är ordentligt åtdraget.

Justera sadeln i längdriktning genom att lossa på fästskruven under sitsen. På samma gång kan du ändra lutningen på sadeln. Pröva dig fram till rätt sittställning och dra åt fästskruven hårt. Du kan byta ut sadeln genom att lossa på fästskruven under sitsen.

Om enheten inte är stabil kan du justera skruvarna under det bakre stödbenet.

Tack vare handstödets ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak.

JUSTERING AV TRAMPMOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet.

Med hjälp av skalan (1-10) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass.

Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare F20:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

PULS

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls.

PULSMÄTNING MED SENSORER I STYRSTÅNGEN

Blodcirkulationen är grunden för pulsmätning via handtagens givare, och pulsen mäts när användaren

rör vid handtagens bägge sensorer samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig.

Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

220 – ÅLDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR: 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

MÄTAREN

Du aktiverar mätaren genom att trycka på någon av funktionsknapparna. Om mätaren är aktiverad, men redskapet inte används visas symbolen P (Paus) i det övre vänstra hörnet av mätaren. Under denna tid kan träningen återupptas efter en paus utan att ackumulerade data går förlorade. Om mätaren inte används på 5 minuter, aktiveras energisparläge och de ackumulerade värdena återställs.

FUNKTIONSKNAPPARNA

1. RESET
Nollställa träningsvärdena, sluta träning och återställ allmänna displayen
2. SET
Ställa målsättningsvärdena.
3. RECOVERY
Mätningen av återhämtningspulsen.
4. MODE
Välja målsättningsvärdena.

DISPLAYEN

1. RPM / SPEED (Prestationshastighet)
Tramphastighet (RPM) eller reshastighet (km/h), 00,0-99,99 km/h. Värdena för RPM och km/h växlar automatiskt var 6:e sekund.
2. TIME (Träningstid)
00:00 – 99:59; mätning i en sekunds intervaller, h1:40-h9:59 mätning i en minuts intervaller
3. DISTANCE (Träningssträck, km/miles)
0.00-99.99 km/miles
4. CALORIES (Energiförbrukning, kcal)
Den estimerade totalenergiförbrukning under träningen, 0-9999 kcal
5. PULSE (Träningspuls)
Hjärtsymbolen blinkar i takten med pulsmätningen, 30-240 bpm.
6. Displayen av huvudvärden

Det valda träningsvärdet visas i stora siffror i mitten av displayen medan de övriga träningsvärdena visas i den nedre raden av den numeriska displayen.
7. Termometer (°C)
Rumstemperaturen visas i Celsius. Denna skärm visas när mätaren övergår till energisparläge.

MANUELL TRÄNING (MANUAL)

SNABBSTART

Du kan börja träna utan att göra några inställningar. Mätaren aktiveras automatiskt när du börjar trampa. Du kan ställa in motståndet under träningen med hjälp av reglaget. Mätaren håller reda på dina värden under hela träningens gång.

TRÄNA MED MÅLSÄTTNINGSVÄRDEN

Du kan ställa in målvärden för träningen. Du ställer in målvärdena genom att trycka på knappen MODE.

TM = önskad tid för träningspasset

DST = önskat avstånd för träningspasset

CAL = önskad energiförbrukning för träningspasset

PLS = önskad pulsnivå för träningspasset.

Tryck på knappen SET för att ställa in målvärdena för träningspasset.

Om du trycket på knappen MODE accepteras värdet och nästa inställning visas.

Om du trycker på knappen RESET återställs inställningen.

När du har ställt in önskade målvärden startar du träningspasset genom att börja trampa. Målvärdet börjar räknas neråt mot noll. Mätaren piper när målvärdet har uppnåtts. Om du fortsätter träningen börjar värdet räknas uppåt och ackumuleras. Mätaren visar också när du har uppnått önskad pulsnivå. Huvudvärdena på skärmen växlar var 6:e sekund. Vid behov kan du justera motståndet med reglaget.

Du kan avbryta träningen i 5 minuter utan att informationen försvinner från displayen. Efter detta övergår mätaren till energisparläge och minnet raderas. Du kan avbryta träningen och återställa skärmen genom att trycka på RESET.

RECOVERY – MÄTNINGEN AV ÅTERHÄMTNINGSPULSEN

Mäta återhämtningspulsen efter träningen.

1. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY.
2. Mätningen varar en minut.
3. Vid slutet av mätningen visas resultatet F1-F6 (F1 = bäst resultat) på skärmen. Beakta att dina resultater befinner sig i en relation till inledningsmomentens pulsnivå och att dina resultater är personliga prestationer som inte kan direkt jämföras med andras resultater. För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspulsen bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå.
4. Återvändningen från aterhämtningsmätningen sker genom att trycka på knappen RECOVERY.

UNDERHÅLL

F20 behöver så gott som ingen service. Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm och smuts med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel.

Avlägsna inte redskapets skyddskåpor.

Magnetbromsens magnetbåge alstrar ett magnetfält, som kan skada mekanismen i armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller kontokort m.m. om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller avlägsna magnetbromsens magnetbåge.

Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

BYTE AV BATTERI

När LCD-displayen inte är tillräckligt tydlig eller inte visar någonting alls, skall batterierna

bytas. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier och skjut locket på sin plats.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

1. Ställ dig bakom cykeln.
2. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet.
3. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram.
4. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

VIKTIGT! Kom ihåg att skydda golvet när du flyttar redskapet.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

TEKNISKA DATA

Längd.....	110 cm
Bredd	60 cm
Höjd	138 cm
Vikt.....	32 kg

Tunturimodellen F20 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Tunturimodellen F20 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass HB, EN-957, del 1 och 5).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller Tunturi sig rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLLYSLUETTELO

ASENNUS 53
KÄYTTÖ 55
MITTARI 56
HARJOITTELU 57
KULJETUS JA SÄILYTYS 58
MITAT 58

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

HARJOITTELU

• Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.

• Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

• Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HARJOITTELUYMPÄRISTÖ

• Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.

• Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

• Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

LAITTEEN KÄYTTÖ

• Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.

• Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.

• Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.

• Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

• Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.

• Älä käytä laitetta mikäli suojakotelot eivät ole paikallaan.

• Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.

• Paina mittaripainikkeita sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa painikkeita.

• Vältä mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia mittarin puhdistukseen.

• Suojaa mittari liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.

• Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

• Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy:n myöntämä takuuaika laitteelle on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

TERVETULOA TUNTURIKUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturikuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoja Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta www.tunturi.com.

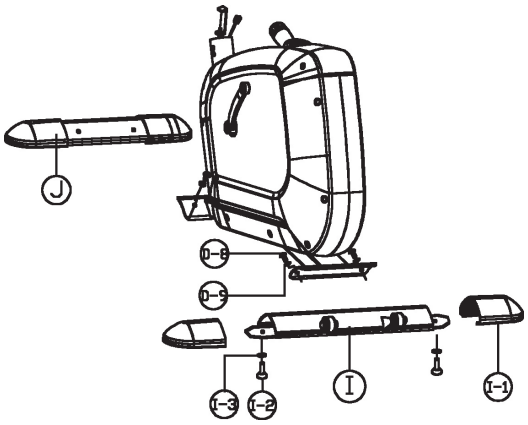
ASENNUS

Tarkista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Takatukijalka
3. Takatukijalan muovisuojat (2 kpl)
4. Etutukijalka
5. Polkimet (2 kpl)
6. Istuinputki
7. Istuin
8. Käsitukiputki
9. Käsituki
10. Mittari
11. Mittarin taustakuori
12. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon)

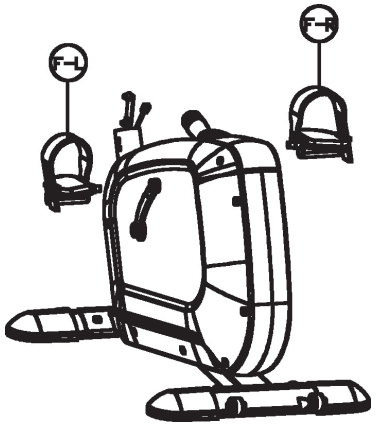
Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana koste-utta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa laite toimintakuntoon seuraavasti:

TUKIJALAT



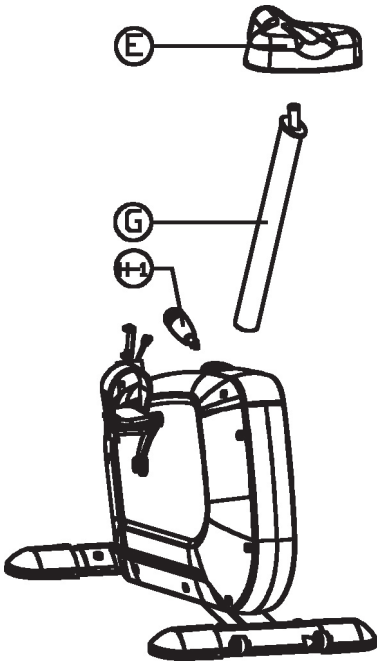
1. Työnnä harmaat muovisuojat paikoilleen takatukijalan päihin siten, että tukijalassa olevat pidikkeet osuvat suojissa oleviin soikeisiin reikiin. Kiinnitä säätöruuvit takajalan alle.
2. Aseta takatukijalka rungon takaosan alle.
3. Kiinnitä takatukijalka kuusiokoloruuveilla ja aluslaatoilla.
4. Aseta etutukijalka rungon etuosan alle ja kiinnitä se kuusiokoloruuveilla ja aluslaatoilla.

POLKIMET



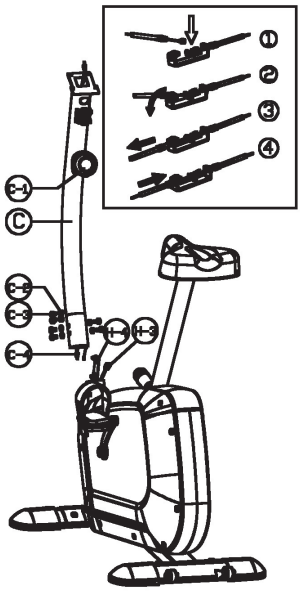
1. Polkimet ja hihnat erottuvat toisistaan merkinnöin R (oikea) ja L (vasen). Kiinnitä oikea poljin oikeaan kampeen myötäpäivään kiertäen ja vasen poljin vasempaan kampeen vastapäivään kiertäen.
2. Kiinnitä polkimien hihnat aloittaen laitteen puoleisesta kiinnikkeestä. Työnnä hihna polkimessa olevan hahlon läpi ja paina hihnan aukko polkimessa olevaan ulokkeeseen.
3. Kiinnitä hihnat polkimen ulkosivulle. Työnnä hihna lukitussoljen läpi, jolloin se lukittuu automaattisesti.
4. Hihnan pituus on säädettävissä. Säädä pituutta lukitussoljen avulla.

ISTUIN



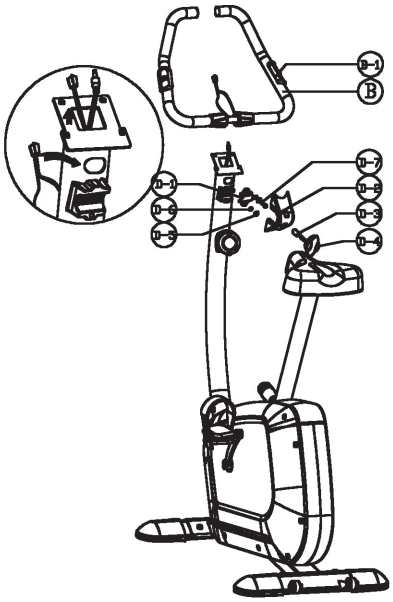
1. Avaa istuinputken lukitusnuppia vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin.
2. Työnnä istuinputki paikalleen. Irrota ote lukitusnupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä lukitusnuppi myötäpäivään.
3. Kiinnitä istuin istuinputkeen: kiristä kiinnitysmuttereita vastakkaisiin suuntiin. Huomaa, että istuimen kiinnitys mahdollistaa kaltevuudensäädön sekä istuimen etäisyydensäädön käsituesta. Kun etäisyys- ja kaltevuudensäätö ovat haluamallasi tavalla, kiristä kiinnitysmutterit tiukkaan.

KÄSITUKIPUTKI



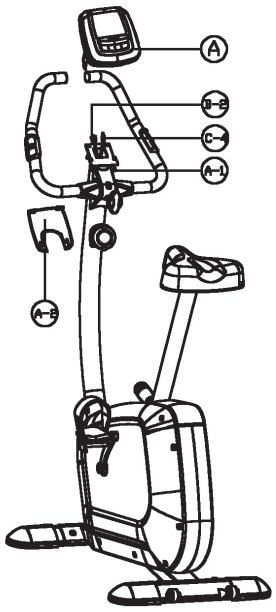
1. Irrota 6 kiinnitysruuvia runkoputkesta.
2. Säädä vastusnuppi asentoon 1. Kiinnitä käsitukiputkesta tuleva jarruvaijeri runkoputkesta tulevan jarruvaijerin liittimeen.
3. Liitä runkoputkesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot. Työnnä käsitukiputki paikalleen runkoputken sisään.
4. Kiinnitä käsitukiputki runkoputkeen 6 kiinnitysruuvin ja aluslaatan avulla.

KÄSITUKI



1. Pujota käsituesta tuleva johto käsitukiputkessa olevan reiän läpi ja putken yläpäästä ulos.
2. Aseta käsituki paikalleen. **TÄRKEÄÄ!** Käsituen tapin tulee olla kiinnityspalan uran kohdalla!
3. Aseta kiinnityspalan vastakappale käsituen kiinnityskohdan päälle ja kiinnitä se ylemmän ruuvikolon kautta kiinnitysruuvilla ja kahdella aluslaatalla. **TÄRKEÄÄ!** Älä kiristä kiinnitysruuvia liikaa: sinun tulee voida muuttaa käsituen asentoa.
4. Aseta käsituen kiinnityskohdan muovisuojus paikalleen.
5. Aseta käsituen kiristysruuvin päälle kaksi aluslaattaa sekä holkki, ja kiinnitä kiristysruuvi paikalleen muovisuojuksen alemman reiän kautta. Varo vahingoittamasta johtoa!

MITTARI



1. Liitä käsituesta ja käsitukiputkesta tulevat johdot vastaaviin mittarin liittimiin. Työnnä liitetyt johdot käsitukiputken sisälle siten, etteivät ne vahingoitu mittarin kiinnityksessä. Varo vahingoittamasta johtoja!
2. Aseta mittari paikoilleen käsitukiputken päähän ja kiinnitä mittari neljällä kiinnitysruuvilla.
3. Aseta paristot (2 x 1,5 V AA) pidikkeeseen.
TÄRKEÄÄ! Huomaa merkinnät + ja -!
4. Paina mittarin taustakuori paikalleen.

KÄYTTÖ

OIKEA HARJOITTELUASENTO

Säädä istuimen korkeutta seuraavalla tavalla: käännä lukitusnuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Istuinkorkeus tulisi säätää siten, että jalkaterän keskikohta ulottuu polkimelle jalan ollessa miltei suorana ja polkimen ollessa ala-asennossa. Irrota ote nupista kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä lopuksi lukitusnuppi myötäpäivään. Istuinputkessa oleva mitta auttaa löytämään helposti oman, sopivaksi havaitun istuinkorkeuden. **TÄRKEÄÄ:** varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty.

Istuimen kiinnitys mahdollistaa kaltevuudensäädön sekä istuimen etäisyydensäädön käsituesta. Kun etäisyys- ja kaltevuudensäätö ovat haluamallasi tavalla, kiristä kiinnitysmutterit tiukkaan.

Voit vaihtaa istuimen avaamalla istuimen alla sijaitsevan kiinnitysruuvin.

Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa asennossa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa.

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä takajalan alla olevia säätöruuveja sopivasti.

POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Säätönupin asteikon (1-10) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin poljettu, sopivaksi havaittu vastusmäärä.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea.

Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

SYKE

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Ääreisverenkierron tarkkailuun perustuva pulssinmittaus hyödyntää käsituissa olevia antureita, jotka mittaavat verenkierron sykepulsseja aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia käsituessa olevia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa-antavana:

220 – IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Mikäli kuulut johonkin riskiryhmään, sinun kannattaa ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70-80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI

Mittari käynnistyy painamalla mitä tahansa mittaripainiketta. Mikäli mittari on päällä mutta laitetta ei käytetä, mittarin vasempaan yläkulmaan tulee symboli P (Pause = tauko). Tällöin keskeytettyä harjoitusta voidaan jatkaa saavutetuista arvoista. Mikäli mittari on käyttämättä 5 minuuttia, mittari siirtyy automaattisesti virransäästötilaan.

PAINIKKEET

1. RESET
Harjoitusarvojen nollaus, harjoituksen päättäminen ja paluu käynnistystilaan
2. SET
Tavoitearvojen asetus
3. RECOVERY
Palautussykkeen mittaus
4. MODE
Tavoitearvojen valinta

NÄYTÖT

1. Nopeus (RPM / SPEED)
Poljinkierrosnopeus (RPM) tai matkanopeus (km/h), 00.0-99-9 km/h. RPM ja km/h-näytöt vaihtuvat automaattisesti 6 sekunnin välein.
2. Harjoitusaika (TIME)
00:00- 99:59: mittaus 1 sekunnin välein, h1:40-h9:59 mittaus 1 minuutin välein
3. Harjoitusmatka (DISTANCE)
0.00-99.99 km
4. Energiankulutus (CALORIES)
Arvioitu kokonaisenergiankulutus harjoituksen aikana, 0-9999 kcal
5. Harjoituspulssi (PULSE)
Käsiantureilla mitattu pulssi
6. Päänumeronäyttö
Valittu harjoitusarvo näkyy suurilla numeroilla mittarin keskellä; muita harjoitusarvoja voi samalla

seurata alarivin numeronäytöistä
7. Lämpömittari (°C)
Huonelämpötilan mittari Celsius-asteikolla; näyttö tulee näkyviin mittarin siirtyessä virransäästötilaan

HARJOITTELU

PIKA-ALOITUS

Voit aloittaa harjoittelun ilman valintoja. Aloita polkeminen, mittari käynnistyy automaattisesti. Säädä vastustasoa harjoituksen aikana säätönupin avulla. Mittari seuraa jatkuvasti suoritustasi.

HARJOITTELU TAVOITEARVOILLA

Voit asettaa tavoitearvoja harjoitukselle. Paina MODE-painiketta, jolloin pääsest tavoitearvojen asetuksiin.

TM = aseta harjoitukselle haluamasi kesto

DST = aseta harjoitukselle haluamasi matka

CAL = aseta harjoitukselle haluamasi energiankulutus

PLS = aseta harjoitukselle haluamasi tavoitesyketason.

SET-painikkeella voit asettaa haluamasi harjoituksen tavoitearvon.

MODE-painikkeella hyväksyt arvon ja siirryt seuraavaan asetukseen.

RESET-painikkeella voit nollata asetuksen.

Kun olet asettanut haluamasi tavoitteen / tavoitteet, aloita harjoitus polkemalla. Tavoitearvo lähtee vähenemään kohti nollaa. Mittari antaa äänimerkin tavoitearvon täytyttyä. Voit jatkaa harjoitusta edelleen, jolloin kyseinen harjoitusarvo alkaa näyttää kumuloituvaa arvoa. Mittari ilmoittaa myös, mikäli ylität tavoitesyketasosi. Näytön päänäytön arvot vaihtuvat 6 sekunnin välein. Tarvittaesssa säädä vastustasoa säätönupin avulla.

Harjoituksen voi keskeyttää 5 minuutin ajaksi, jolloin suoritustiedot säilyvät mittarin muistissa. Tämän jälkeen mittari siirtyy virransäästötilaan. Voit lopettaa harjoituksen ja nollata näytön RESET-painikkeella.

RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi.

1. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä.
2. Mittaus alkaa automaattisesti ja kestää minuutin.
3. Mittausjakson päätteeksi näyttöön ilmestyy tulos F1-F6 (F1 = paras tulos). Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.
4. Palautussykemittauksen lopetat painamalla RECOVERY-painiketta.

HUOLTO

F20:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys.

Kuivaa laitteesi harjoituksen jälkeen hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Voit suojata katteiden ulkopuoliset metalliosat esimerkiksi teflon-suojaöljyllä. Puhdista laite pölystä ja liasta kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia.

Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

Jarrun magneettisanka muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettisankaa.

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot. Aseta uudet paristot pidikkeeseen ja paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen

myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero. Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä. Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli tarvitset varaosia laitteeseesi, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Siirrä aina pyörää seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita:

1. Asetu pyörän taakse.
2. Aseta jalka pyörän takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni.
3. Kallista pyörä rungon takaosassa olevien kuljetuspyörien varaan ja siirrä pyörä haluamaasi paikkaan.
4. Laske pyörä lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan pyörän takana.

TÄRKEÄÄ! Ota lattian suojaus huomioon siirtäessäsi laitetta.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

MITAT

Pituus	110 cm
Leveys	60 cm
Korkeus	138 cm
Paino	32 kg

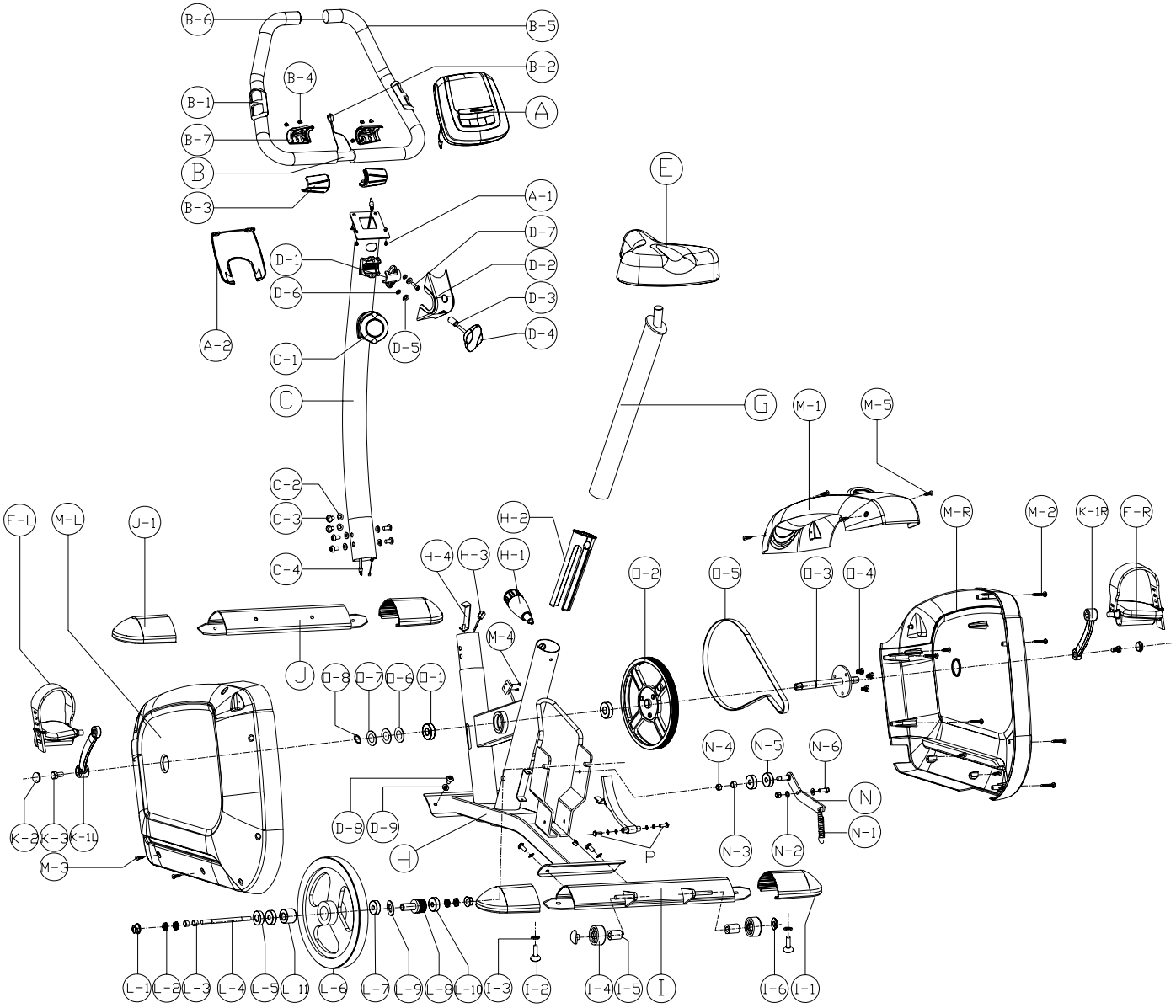
F20 on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

F20 täyttää CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HB, EN-957-1+5).

TÄRKEÄÄ: annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.

a	computer	st7807-8	1pcs
a-1	cross screw	m5*10l	4pcs
b	handlebar		1pcs
b-1	hand pulse	wp1007-12b	1pcs
b-2	hand pulse wire	500l(2p)	1pcs
b-3	rear cover for handlebar	abs 425u	2pcs
b-4	screw	m3x14l(35#)	6pcs
b-5	handlebar grip	530x_20x5mm str	2pcs
b-6	cap for handbar	_7/8”	2pcs
b-7	front cover for handlebar	abs 425u	2pcs
c	handlebar post	_60x1.5tx888l	1pcs
c-1	tension control (upper)	620l	1pcs
c-2	washer	_8x_19x2t	6pcs
c-3	bolt allen	m8xp1.25x16l	6pcs
c-4	upper computer wire	1100l	1pcs
d-1	clamp for handlebar	4.0t	1pcs
d-2	cover for handlebar	abs 425u	1pcs
d-3	bushing	_7x_12x40mml	1pcs
d-4	t-knob	m7xp1.0x65l	1pcs
d-5	flat washer	_7x_12x1t	2pcs
d-6	spring washer	_7x2t 65mn	2pcs
d-7	screw	m7xp1.0x30l	1pcs
d-8	screw	m10xp1.5x18l(6m/m)	4pcs
d-9	flat washer	_8x_19x2t	4pcs
e	seat	nd-24 425u	1pcs
f	pedal (l+r)	f20 3-color	1set
g	seat post	620l	1pcs
h	main frame		1pcs
h-1	seat post adjust knob	m16xp1.5x22l	1pcs
h-2	seat post sleeve	_60(pp)	1pcs
h-3	rpm sensor	500l	1pcs
h-4	tension control (lower)	670mml 10-step	1pcs
i	rear stabilizer	480l*3t	1pcs
i-1	end cap for rear stabilizer	f20	2pcs
i-2	pad for end cap	3/8”-16x30l_40	2pcs
i-3	screw nut	3/8”-16x3t	2pcs
i-4	transportation wheel	f20	2pcs
i-5	bushing	_8.5*_12.5*9mml	2pcs
i-6	quick screw nut	m8	2pcs
j	front stabilizer	383l*3t	1pcs
j-1	end cap for front stabilizer	abs	2pcs
k-1	crank (r+l)	9/16” 170l	1set
k-2	cover for crank	°°	2pcs
k-3	nylon screw	m8xp1.0x20l	2pcs
l-1	pattern nut	3/8”-26	2pcs
l-2	nut	3/8”-26x4.5t	4pcs
l-3	bushing	_10x_14x9mml	2pcs
l-4	axle for flywheel	3/8”-26x145l	1pcs
l-5	bearing	6300rs	2pcs
l-6	flywheel	_278x26w	1pcs
l-7	bearing	6003rs	2pcs
l-8	small belt pulley	j8x_34	1pcs
l-9	flat washer	_30x_34x1t	1pcs
l-10	bearing	6000rs	2pcs
l-11	bearing	kr-6003	1pcs
m	chaiin cover (r+l)	abs	1set
m-1	upper cover	abs	1pcs
m-2	screw	m4x50l	6pcs
m-3	screw	3/16”(#10)x3/4”	4pcs
m-4	screw	m3x8l 35#	2pcs
m-5	screw	m4x14l	4pcs
n	idler	5t	1pcs
n-1	spring	od_16x_2.0x35t	1pcs
n-2	flat washer	_8x_16x1t	2pcs
n-3	bushing	_10x_14x6mml(q235)	1pcs
n-4	nylon nut	m8 30#	2pcs
no.	description		q’ty
n-5	bearing	6300rs (plastic cover)	2pcs
n-6	screw	m8xp1.25x20l	1pcs
o-1	bearing	6203	2pcs
o-2	big belt pulley	_232*6-groove	1pcs
o-3	axle	45#	1pcs
o-4	screw	m8xp1.25x12l	3pcs
o-5	belt	j6 1059m/m	1pcs
o-6	flat washer	_17.5x_25x0.3t	2pcs
o-7	wave washer	_17.5x_25x0.3t	1pcs
o-8	c-type clamp	_17 65mn	1pcs
p	magnetic control system	rs600	1set


B-6
B-5
B-4
B-2
B-1
A
B-7
B
B-3
A-1
D-7
D-1
D-2
D-6
D-3
D-5
D-4
A-2
C-1
C
E
G
M-1
M-5
C-2
C-3
C-4
H-2
H-4
H-3
H-1
M-4
J
D-8
D-7
D-6
D-1
D-2
D-5
D-3
D-4
M-R
M-2
K-1R
F-R
F-L
M-L
J-1
N-4
N-5
N-6
N
N-1
N-3
N-2
K-2
K-3
K-1L
M-3
D-8
D-9
H
P
L-1
L-2
L-3
L-4
L-5
L-11
L-6
L-7
L-9
L-8
L-10
I-3
I-2
I-4
I-5
I
I-6
I-1

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

583 1034 A